Femme magazine

BEAUTÉ
LE DÉO QU'IL VOUS FAUT

LES DESPERATE HOUSEWIVES PÉI FONT LA MODE

QUEL ANIMAL POUR VOTRE ENFANT ?

UN PETIT PARIS
AU CŒUR
DE SAINT-DENIS

A QUOI ELLES JOUENT ?
LES FILLES DANS L'UNIVERS DES JEUX VIDÉO

MARCELLE PUY
DANS LA CONFIDENCE

LES RÉGIMES SONT-ILS EFFICACES ?

Le Journal de l'île de la Réunion
Edition hebdomadaire du 22 avril 2010. Supplément gratuit

NOUVEAU JUNE*

LA TELE QUI DONNE ENVIE D'ETRE UNE FILLE

EN CE MOMENT

THE L WORD *actuellement saison 5 inédite en France*

*Chaîne disponible à partir de mai 2010.

LA TELE COMME VOUS VOULEZ

CANALSAT REUNION

CANAL REUNION SAS au capital de 1 500 000€ - 352 827 646 RCS Saint Denis. © GettyImages.

Sommaire

édito

Régime sec

La seule fois où j'ai ouvert la porte d'un cabinet de diététicien, ça n'était pas pour maigrir mais pour trouver un équilibre alimentaire. Quand vos horaires de travail, qui ne font plus la différence entre le jour et la nuit, vous font grignoter n'importe quoi à pas d'heure, le « fait quelque chose ! » finit par s'imposer.

La pro en question ne pesait pas lourd derrière son petit bureau, un petit quarante kilos au bas mot, incapable de cacher des os saillants. Une diététicienne anorexique, il fallait que ça tombe sur moi. La mine ne fait pas le moine. L'habit aussi d'ailleurs. Constat rapidement fait : j'avais bien affaire à une pro, donneuse de bons conseils. Quelques séances plus tard je savais quoi me mettre sous la dent et à quelle heure laisser reposer l'estomac. Pourquoi rappeler cette vieille histoire dont vous n'avez que faire ? En ce moment, les bons docteurs es machin-chose ramènent leur fraise et leurs recettes minceur à la TV. Il existe un point commun entre celui qui prône un énième régime amaigrissant et celui qui sort un bouquin « Maigrir sans régime »: une assiette bancaire toujours bien garnie. Auteurs de faux miracles, méfiez-vous de celles qui jusque-là faisaient bouillir vos marmites. Elles pourraient bien changer de crèmerie et aller frapper aux portes des diététiciens nutritionnistes diplômés, tellement vos débats télévisés sans saveur sentent l'argent facile. Vous goûteriez alors aux joies du régime sec !

Bernadette Kunzé

N° 205
du jeudi 22 avril 2010
Hebdomadaire
du Journal de l'île
Rédaction :
0262 48 66 00
femmemag@jir.fr

Femme
magazine
BEAUTÉ
LE DÉO QU'IL VOUS FAUT
LES DESPERATE HOUSEWIVES PEI FONT LA MODE
QUEL ANIMAL POUR VOTRE ENFANT ?
UN PETIT PARIS AU CŒUR DE SAINT-DENIS
A QUOI ELLES JOUENT ? LES FILLES DANS L'UNIVERS DES JEUX VIDÉO
MARCELLE PUY DANS LA CONFIDENCE
LES RÉGIMES SONT-ILS EFFICACES ?
Le Jöurnal

A la Une

Modèle : Audrey Augustin
Tenue : Boutique Mango Saint-Denis
Photo : Rectoverso/Femme magazine
Coiffure : Dolly Fortuné - Salon Créatif, 104 chemin Saint-Alme, La Possession ; 0262 32 55 78
Make-up : Audrey Fontaine - Maquilleuse-esthéticienne diplômée à domicile, sur RDV 7 jours/7; 0692 21 09 84, audrey.fontaine@yahoo.fr

Portrait 4
ANNY GRONDIN, LI RACONTE

Agenda 6

MÉLI-MÉLO CULTURE 8

MÉLI-MÉLO TENDANCE 12

Confidences 16
MARCELLE PUY

Casting 18
LES DESPERATE HOUSEWIVES PEI FONT LA MODE

Mode 24
NOUVELLES COLLECTIONS

Société 28
LES FILLES DANS L'UNIVERS DES JEUX VIDÉO

Astuces beauté 32
LE DÉO QU'IL VOUS FAUT

34 News beauté

36 Santé
S'APPAREILLER POUR ENTENDRE MIEUX

40 Déco
LINGE DE MAISON

42 Sexo
CARESSE EXQUISE

43 Test
QUI EST LE BOSS AU LIT ?

44 Diététique-nutrition
LES RÉGIMES SONT-ILS EFFICACES ?

47 Moi lectrice

48 Horoscope

50 Mots fléchés

■ Hebdomadaire du Journal de l'île. Quotidien édité par la S.A.S. LE JOURNAL DE L'ILE DE LA RÉUNION. BP 40019 - 97491 Sainte-Clotilde Cedex. Tél : 0262 48 66 00 ■ **Principaux associés** : GAMMA CADJEE - GROUPE HERSANT MEDIA. STE OCEANIENNE DE COMMUNICATION. PACIFIQUE PRESSE COMMUNICATION ■ **Président** : Abdul Cadjee ■ **Directeur Général et Directeur de la Publication** : Jean-Baptiste Mariotti ■ **Rédacteur en chef** : Yves Mont-Rouge ■ **Rédaction** : Bernadette Kunzé. femmemag@jir.fr ■ **Directeur Qualité, logistique et Diffusion** : Serge Robert ■ **Directeur commercial** : Alain Vaujany ■ **Publicité** : FEMME MAGAZINE : Christine Rousseau - crousseau@jir.fr ■ **Mise en forme** : rectoverso ■ Tél : 0262 48 66 33. Centre d'Affaires Gamma Cadjee - 1er étage - 62 Bd du Chaudron ■ CPPAP 0310C 86215 - ISSN 0395-8886 ■ **Impression** : ICP Roto ■ **DL** : 10.04.20P ■ **Imprimé à** : 35 000 exemplaires

Son visage ne vous est peut-être pas inconnu. Une rencontre, une discussion, une histoire ? Anny Grondin contait des zistoir kréol pour « kosa i raconte », l'émission diffusée, jusqu'en janvier dernier, sur Télé Réunion. Une expérience pour exprimer son amour de la langue créole et du conte, qu'elle tente aujourd'hui de transmettre.

[Linda Saci]

Pour participer aux formations de raconteurs d'histoires UDIR (Union pour la défense de l'identité réunionnaise) Mail : jf.samlong@wanadoo.fr

ANNY GRONDIN *Li raconte*

« Je les fais vivre ou plutôt revivre. Parce que les contes ne sont pas morts ». Anny Grondin, 54 ans, conteuse, décrit l'exercice avec amour et professionnalisme. « On adapte, on met en bouche. Il faut connaître son histoire, se faire ses images, y mettre des mots et regarder les gens », raconte-t-elle. De septembre à janvier dernier, elle partageait avec les téléspectateurs ce véritable art du récit oral grâce à l'émission « kosa i raconte » sur Télé Réunion.

Avec d'autres, elle tente de maintenir cet art dans la culture réunionnaise. Anny déplore : « Avant, il y avait ce moment, entre le bain et le repas que l'on occupait en se racontant des histoires. La télévision avait tué ce moment ». Mais depuis peu, avec ses compagnons de l'association Union pour la défense de l'identité réunionnaise, Daniel Honoré, Sully Andoche, elle note l'engouement que les gens manifestent pour participer à des sessions de formations de raconteurs de contes sur 35 heures.

Anny aussi a commencé en participant à des stages, à ce qu'elle appelle sur le ton de la plaisanterie, « des cours particuliers » avec Nicole Pounia, sa belle-sœur, alors inscrite au Conservatoire national de Paris. Elle commence ainsi, en apprenant à travailler sa voix. Même si avant de se lancer dans le conte, Anny chantait avec Ziskakan, dont son mari - le mariage s'est déroulé l'an dernier, après trente ans de vie en couple et deux grands enfants, Maya, 24 ans et Wazis, 19 ans - Gilbert Pounia est le leader. Elle travaille ensuite la gestuelle, les commentaires et la façon d'interpeller le public, toutes ces choses qui lui viendront aussi avec l'expérience du récit. Car la conteuse met bien en avant le fait que chaque conteur a son style propre. « Le conteur ne triche pas, même s'il raconte des histoires », défend-t-elle.

De la langue au récit

Lorsqu'elle était enfant, sa nénène Jacqueline venait raconter aux enfants de la famille, dans le quartier de Beaufond, à Saint-Benoit, des zistoir kréol. Elle écoutait aussi les contes diffusés le jeudi à la radio. L'envie de devenir conteuse ne lui vient pas de cette période, mais elle sait que les contes sont de véritables voyages qui mènent à l'enfance ou d'autres souvenirs intimes.

En réalité l'amour du récit lui est venu à la suite de ses « retrouvailles » comme elle aime à décrire sa prise de conscience de la richesse culturelle créo-

Soirée Contes et musiques

Le 24 avril prochain, au restaurant le Kala à Grand Bois, Saint Pierre
0262 31 10 53 - 0692 76 51 15

le. Un mouvement se fait sentir autour de la langue et des auteurs créoles, alors qu'elle revient de Montpellier où elle effectue ses études de droit, pour ensuite travailler dans la banque durant dix années.
Avec la naissance de sa fille Maya, elle change d'orientation professionnelle et se « réconcilie » avec l'enseignement. Aujourd'hui, au travers de son emploi de professeur des écoles au sein du Centre de lecture et d'écriture de la Plaine des Palmistes depuis cinq ans, elle œuvre pour l'enrichissement des marmailles grâce à des expériences au sein du patrimoine naturel palmiplainois. Elle reçoit des élèves de toute l'île et leur fait découvrir la littérature en les conduisant à exprimer leur ressenti dans l'écriture.
Elle estime que « se montrer curieux de notre environnement propre, de la culture locale, nous permet de devenir curieux du monde ». Un état d'esprit qu'elle explique de par ce qu'elle a du affronter lors de ses débuts de conteuse, en se rendant dans les écoles avec Gilbert Pounia et Jimmy Mariapa. Car malgré l'explosion autour de la créolité, vers 1982, les réactions sont vives : « Nous avons été jetés comme des malpropres dans les écoles. Le créole horripilait à l'époque. Et aujourd'hui encore, il est loin de faire l'unanimité », constate Anny.

> *« Le conteur ne triche pas, même s'il raconte des histoires »*

Créole ou en kréol ?

Ti chemin grand chemin, Anny a su, au fil des rencontres, se faire une place. Un premier Festival de conte à Joinville l'amène à exporter le conte façon créole au Québec, au Cap Vert ou encore en Guyane. Des contes, qu'elle raconte en français devant un public étranger, mais avec son univers. « La particularité du conte créole, c'est qu'il interpelle l'auditoire. Il y a la gestuelle, les commentaires ». Pour les spectateurs réunionnais, le conte est raconté en créole, un exercice qu'elle avoue ne pas toujours être évident pour les novices : « L'important ce n'est pas la langue utilisée mais ce que l'on exprime. Il y a le trac et l'expérience joue beaucoup ».
« Si à Madagascar les contes sont plutôt éducatif, à La Réunion c'est différent. Plus le héros est rusé, plus il gagne ». Elle précise tout de même : « On prend ces histoires avec précaution, en rappelant que c'est une histoire et non un exemple à suivre ».
Dans notre île, les incontournables Gran-mèr Kal, Madame Desbassyns, Ti jean, que certains redécouvrent. Car la conteuse se livre à des exercices différents en fonction des messages que parfois elle souhaite faire passer. « Les contes sont souvent misogynes. Par exemple pour Zoura dans Le bassin du diable, je raconte l'histoire du point de vue de Zoura. Dans le conte, Zoura pousse son fiancé dans le bassin et il meurt. Dans ma version, Zoura raconte qu'il est tombé et que les gens par jalousie, et sans avoir assisté à la scène, colportent des ragots ».
Elle fait le parallèle : « Les contes sont intemporels. La problématique du ladi lafé ou d'autres valeurs restent les mêmes ».
La conteuse travaille actuellement sur des supports préventifs (exemple : Zistoir lo ra, pour la leptospirose) et la réalisation de collections de contes avec des auteurs de la zone. Anny n'écrit pas ses contes. Elle choisit de se réapproprier ceux qui ont bercé la zone océan Indien. Elle aurait pourtant aimé travailler sur des récits de vie auprès des gramouns, mais ne l'a pas fait, faute de temps. Peut-être sa prochaine étape pour faire avancer l'oralité réunionnaise.

Agenda

29 AVRIL

Un quatuor pour Schumann

Troisième et dernier concert pour le célèbre Quatuor Assaï. Cette formation de quatre virtuoses des cordes, Elsa Benabdallah et Gilles Henry au violon, Estelle Villotte à l'alto et Frédéric Peyrat au violoncelle rendra hommage au répertoire de Schumann, dont l'année 2010 marque le bicentenaire de la naissance. Ces virtuoses, tous détenteurs de 1er Prix du Conservatoire national supérieur de musique de Paris, se sont réunis en 2005 pour former le Quatuor Assaï.

Concert à 19h - Musée Léon-Dierx, Saint-Denis

www.theatreunion.re

22 AVRIL

Comix « super » cool

Coatchés par Jean-Laurent Faubourg, Marie-Alice Sinaman et Thierry Jardinot, les huit élèves du Comix Cool rivalisent d'humour et côté moucatage, ils n'ont rien à envier aux plus grands. Place à la nouvelle génération de comiques péi !

Spectacle à 20h

Au théâtre Champ Fleuri, Saint-Denis

Service billetterie : 0262 41 93 25

Plus d'infos www. theatreunion.re

25 AVRIL

Des Regards sacrés et consacrés

Ne traînez pas et courez voir l'exposition de Katryn Libbrecht «Regard profane sur le sacré » prolongée jusqu'au 25 avril... Un voyage de deux ans et demi dans les différents territoires spirituels de la Réunion: Catholiques, Malbars, Musulmans, Chinois et Afro-Malgaches, qui donne à voir la « ferveur » déclinée dans les regards, les postures, les gestes, les attitudes…

Musée historique de Villèle, Saint-Gilles-les-Hauts

Ouvert du mardi au dimanche de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Infos : 0262 55 64 10.

Entrée gratuite pour tous.

24 AVRIL

Komidi suite et fin

Depuis le 17 avril, la capitale du sud sauvage vit au rythme des pièces de théâtre du célèbre « Festival » et ce jusqu'au 24 avril. Cette année encore, vous pouvez, pour la très modique somme d'un euro, assister à des spectacles de grande qualité à Saint-Joseph et Petite-Ile.

Programme complet du festival sur www.komidi.fr

26 AVRIL

Floo à l'été glacé

Floo, plasticienne, présente sa nouvelle collection à Saint-Denis. Découvrez jusqu'au 12 mai l'œuvre singulière de la jeune artiste.

Salon de Thé « L'été glacé », Saint-Denis

Tél. : 0262 20 14 01

Lundi : de 10h30 à 14h30 et du mardi au samedi de 10h30 à 18h.

Entrée libre.

30 AVRIL

La Fouine envahit la Ravine

Son dernier album sorti en janvier « Capitale du crime 2 » se classe à la 3e place des ventes en France dès sa sortie. Depuis ses débuts en 2003, La Fouine alias Laouni Mouhid s'est imposé sur la scène rap française comme un élément incontournable. Pour un concert unique, il envahit La Ravine Saint-Leu.

Concert à partir de 20h - La Ravine Saint-Leu.
Tèl : 02 62 34 31 38

30 AVRIL

De l'huile à la médiathèque

La Ville de Saint-Denis vous convie à l'exposition « Huiles sur toile » de l'artiste Myriam Gaillard et ce jusqu'au 30 avril à la Médiathèque François-Mitterrand. Des œuvres teintées d'émotions et de force.

La Maison de la Communication François-Mitterrand (Médiathèque), Saint-Denis
Tél. : 0262 94 28 88

27 AVRIL

Les carnets de voyage d'Alexia

Au sein d'une oasis de verdure et de tranquillité, Alexia Blasin expose ses toiles à l'hôtel Swalibo sous la forme de carnets de voyage : un mélange d'écriture, de croquis et de documents anciens... emplis de poésie.

Hôtel Le Swalibo, La Saline-les-Bains - Tél. : 0262 24 10 97

23 AVRIL

Seb joue au Comptoir

Seb The Player, le DJ qui monte, mixe le vendredi à partir de 21h jusqu'à 2h. On a l'habitude de voir Seb The Player, alias Sébastien Brocquet, au comptoir de l'émission culturelle sur RFO « Opikopi » pour ses interviews. Il passe maintenant au Comptoir 974 à Saint-Leu.

A partir de 21h.
Le Comptoir, Saint-Leu.

24 AVRIL

La science à Saint-André

C'est le dernier jour pour participer et voir des films, généralement des documentaires, scientifiques à Saint-André. Depuis le mardi 20, la médiathèque Auguste-Lacaussade vit au rythme du Festival Scientifique 2010.

Contact : 0262 22 40 00
Plus d'infos www.sciences-reunion.net

28 AVRIL

Le quotidien féminin selon Casteres

Son univers pictural actuel étudie le quotidien féminin et s'il est une chose dont il convient de parler en premier lieu dans son travail, c'est la couleur. Tout tourne autour d'elle : la composition, la sculpture, les corps, les lumières, les ombres. Un expressionnisme jubilatoire !

For Intérieur, Saint-Gilles-les-Bains.
Tél. : 0692 64 87 41

LE TOURBILLON DAPHNÉ BÜRKI

Elle illumine notre quotidien à chacune de ses apparitions dans l'Edition Spéciale sur Canal. Dingue, drôle, déjantée, créatrice de tendance, dénicheuse d'infos insolites… Daphné Bürki a ce talent de nous faire croire que tout est portable et que chaque objet à son moment « In » ou « Out ». [Véronique Tournier]

Des débuts au cinéma

En 2008, elle interprète Bérengère dans le film « Deux jours à tuer ». Elle joue un petit rôle dans le film réalisé par Jean Becker avec, à ses côtés, Albert Dupontel et Cristiana Reali .

Une complice de John Galliano

Très vite, elle sait qu'elle veut créer des vêtements. Avec une mère dessinatrice et un père publicitaire, Daphné Bürki ne peut que s'adonner à un métier lié à la création. Elle s'inscrit alors aux Beaux-Arts, puis intègre l'école de stylisme de Fleuri Delaporte à Paris. Diplôme en poche, elle est embauchée chez Christian Dior par John Galliano où elle passera deux années à ses côtés comme styliste. Un jour, une productrice cherche des chroniqueurs pour parler tendance.

Une 25ème heure nécessaire

Depuis 2009, Dahpné Bürki est l'ambassadrice des Laboratoires Merck Médication Familiale pour leur premier complément alimentaire multivitamines à destination des jeunes mamans. En effet, Daphné est une jeune maman active d'une petite Hedda, âgée de 2 ans, qu'elle a eu de son union avec le chanteur Travis Bürki. De la part de la chroniqueuse, on ne pouvait que s'attendre à une pub décalée. Ce produit magique offrant aux jeunes mamans une 25ème heure, Daphné l'utilise de différentes manières : apprendre la taxidermie, comment régler ses comptes avec ses ex, revisiter le Kama Sutra, comment être une bombe atomique sans passer par le bistouri, concevoir votre propre parfum. « Des pétales de rose, du patchouli, des petits beurres, le slip de votre homme pour le jus de slip et une multi-prise pour rester branché »… Du Daphné Bürki tout craché.

Une valeur sûre de Canal+

C'est en 2006 qu'elle débarque sur le petit écran aux côtés de Maïtena Biraben « Nous ne somme pas des anges » tous les midis sur Canal. Elle met sa furieuse ironie au service de la rubrique mode. Bruce Toussaint lui fait à son tour confiance dans « La Matinale ». En 2008, elle continue l'aventure avec « L'Edition spéciale ». Ses interventions ne se limitent pas à la mode. Daphné présente des objets, des événements « tendance » en plus des incontournables de la mode. En juillet 2008, la chaîne cryptée lui confie « 26 minutes de célébrités » où elle nous montre « la plus people de la saison ! Tout ce qui est bon à savoir, à piquer ou à éviter pour ressembler (ou pas !) aux stars est là... ». Elle lance même un blog qui reprend ses chroniques : burkiblog.blog.canalplus.fr.

Une « Be » exemplaire

Pour la première fois, Daphné se lance dans la presse écrite et collabore au tout nouveau magazine féminin « Be ». Parmi les « Bees », les chroniqueuses, on la retrouve dans une rubrique où elle teste des tenues de grands (ou pas) couturiers dans la rue.

JF Gang est «Un homme»

JF Gang alias Jean-François Pounoussamy sort cette semaine son tout dernier album. « Un Homme » tout simplement est le deuxième opus du dernier vainqueur du concours « 9 semaines et 1 jour » organisé par RFO et le prix de la Sacem en 2009. A écouter absolument !

Do Pagaal à Bourges

Pour une fois, c'est un groupe réunionnais qui a ouvert le bal des Découvertes du Printemps de Bourge par un concert donné mercredi 14 avril dernier, soit en début de programmation. Do Pagaal, deux fous en hindi, ont été sélectionnés dans la catégorie Hip-Hop/reggae/ragga. Deux fous alliés qui réussissent un savant mariage entre voix et machine, entre les mots du poète performer Raghoonauth et les univers sonores du compositeur électro Automat. De l'inclassable capable de franchir toutes les frontières !

Solutions des mots fléchés du Femme Magazine N° 204

■	■	■	■	■	■	E	■	M	■	A	■	C
■	■	■	■	O	B	S	C	U	R	I	T	E
■	■	■	■	■	U	T	I	L	I	S	E	R
■	■	■	■	U	T	I	L	E	M	E	N	T
■	■	■	■	■	■	M	■	T	E	S	T	E
■	E	■	■	A	V	E	N	I	R	■	A	S
■	C	O	U	T	U	R	E	E	■	A	N	■
G	O	U	T	T	E	■	C	R	O	U	T	E
■	N	I	■	R	■	D	E	S	I	R	■	T
B	O	R	E	A	L	E	S	■	L	I	E	U
■	M	■	L	I	A	S	S	E	■	C	R	I
G	I	B	E	T	S	■	A	M	O	U	R	S
■	S	A	C	S	■	S	I	M	U	L	E	■
C	E	N	T	■	P	A	R	E	■	A	R	C
■	■	C	O	R	■	C	E	L	U	I	■	O
T	S	A	R	■	O	R	■	E	■	R	O	I
■	E	L	A	N	C	E	R	■	S	E	I	N
S	T	E	L	E	■	R	E	V	I	S	E	S

Jeudi Jina
Chaque jeudi chez Jina, une nouveauté.
Cette semaine, venez craquer pour :
29€
Jina
Documents et photographies non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles.

Des dessins pour la paix

Cartooning for peace

Parce que leur coup de crayon est leur moyen d'expression. Parce que leurs caricatures de presse en disent parfois plus long qu'un reportage. Pourquoi ne pas se servir de ces dessins comme une arme pour la paix ? Plantu et ses amis débarquent à La Réunion pour présenter leur association « Cartooning For Peace ». [Véronique Tournier]

Faire des caricatures de presse une arme pour la paix : cette idée originale est née en 2006, lors d'une rencontre du dessinateur Jean Plantu (« Le Monde ») et du secrétaire général des Nations Unies de l'époque, Kofi Annan, à New York .

Deux ans après, était créée l'association « Cartooning for peace » (Dessins pour la paix). Elle regroupe des dessinateurs internationaux, qui mettent leur plume au service de la tolérance et de la paix : Plantu (France), Khalil Abu Al Arafeh (Jérusalem), Daryl Cagle (USA), Jeff Danziger (USA), Uri Fink (Israel), Dan Wasserman (USA)… Depuis le lancement de cette initiative, de nombreuses expositions et rencontres ont été organisées. « Cartooning for Peace » permet ainsi l'organisation d'expositions de dessins de presse et la rencontre de caricaturistes professionnels de toutes les nationalités avec un large public (lycéens, étudiants…), afin de favoriser les échanges sur la liberté d'expression ainsi que la reconnaissance du travail journalistique des dessinateurs de presse. L'association se propose d'apporter protection et assistance juridique aux dessinateurs de presse travaillant dans des contextes difficiles, ainsi que soutien et conseils dans l'exercice de leur métier.

Certains de ces caricaturistes de presse, dont l'instigateur de l'association, Plantu, seront sur l'île du samedi 24 au jeudi 30 avril pour présenter leur travail aux Réunionnais.

Plus d'infos sur Cartooning For Peace
www.cartooningforpeace.org
contact@cartooningforpeace.org

LE PROGRAMME

◗ Samedi 24
Inauguration de l'exposition de dessins à la médiathèque du Tampon, suivie d'une séance de dédicace.

◗ Mardi 27 à 18h15
Conférence sur le Campus Sud au Tampon.

◗ Mercredi 28 à 18h15
Conférence à l'espace Leconte-Delisle à Saint-Paul.

◗ Jeudi 29 à 18h15
Conférence à l'amphithéâtre Lacaussade à Saint-Denis.

Ces conférences sont ouvertes à tous : étudiants, dessinateurs, professionnels de la communication, passionnés d'arts et de dessins… ou simplement curieux.

LES CARICATURISTES PRÉSENTS

Plantu (France)
Le 1er octobre 1972, « Le Monde » publie son premier dessin consacré à la guerre du Vietnam. Depuis 1985, Plantu illustre la Une du Monde et publie à partir de 1991, une page hebdomadaire dans **« L'Express ».**

Caro (Suisse)
Caro est illustratrice au PME Magazine depuis 2007. Elle a fourni ses premières armes dès 1994 au « Bieler Tagblatt », et dès 1997 au « Journal du Jura ». Caro a également collaboré au **« Médiatic », et à « L'Uniscope ».**

Pov (Madagascar)
Pov (William Ranaivoson) est un phénomène dans le milieu des caricaturistes d'Afrique. Après avoir connu la réussite dans son pays, Madagascar, et avoir publié deux recueils de ses meilleurs dessins de presse, il n'hésite pas à aller s'installer à l'Île Maurice en 2006, le pays d'origine de son épouse. Là aussi, le succès l'attend, avec à nouveau deux recueils annuels (2006 et 2007) publiés par son journal, **L'Express mauricien.**

Souch (La Réunion)
Souch est illustrateur au **Journal de l'île de La Réunion.**

Vient de paraître

Oh Gaby

Gaby et Charisma, les deux héroïnes de Nèfsèt Kat sont de retour. On reprend le chemin du village des hauts, Piton-Norbert où se situe l'histoire, à la rencontre de ses drôles d'habitants. Quel est leur secret ? Pour le percer, on lit le tome 2 signé du talentueux Fabrice Urbatro qui planche déjà sur la suite à donner à ses aventures réunionnaises.

Edition Epsilon BD

On a aimé

Foot, business et meurtres

Auteur à succès, Eric Giacometti a déjà coécrit avec Jacques Ravenne quatre thrillers au Fleuve noir dont « La croix des assassins », traduit dans douze pays. Il s'est allié ici avec Karim Nedjari, chef des sports au « Parisien-Aujourd'hui en France » et chroniqueur télé grand spécialiste du football, pour nous livrer une intrigue haletante. Un mystérieux fonds d'investissement achète le Stade de France à prix d'or pour lancer un nouveau club de football dans la capitale. Puis, une série noire frappe les joueurs les plus célèbres, victimes d'un étrange serial killer qui les exécute à coups de pied dans la tête…Un grand reporter, Alexis, est envoyé par son journal sur l'affaire. Il croise alors Eve, allergique au ballon rond, mais envoyée aussi par son cabinet de renseignements économique. Le duo va se retrouver de Paris à Londres, en passant par Saint-Pétersbourg au cœur d'une manipulation terrifiante, où l'appât du pouvoir et du gain ne recule devant rien. Plutôt bien ficelée, cette rencontre improbable entre le Thriller et le Foot ! Tous les ingrédients y sont pour une recette réussie. Le livre est bien rythmé avec des allers-retours nécessaires pour bien comprendre l'enquête et aussi casser l'intrigue quand elle est au plus fort, un rythme digne des séries TV américaines. L'histoire est haletante avec une progression dans l'horreur et la mise en danger du journaliste, fou de ballon rond.

«Tu ne marcheras jamais seul»
De Eric Giacometti et Karim Nedjari
Editions Michel Lafon
Disponible à la librairie Cazal, Saint-Pierre.

[Véronique Tournier]

Atelier Parlons créole

Envie de maîtriser quelques mots de créole ? Alors venez causer créole avec l'Office de tourisme du nord. Expressions courantes, devinettes, chansons créoles… les supports choisis sont volontairement ludiques. L'atelier « Parlons créole » se déroule à l'heure de l'apéritif dans une case créole traditionnelle transformée en restaurant : Le Gadiamb. Il s'adresse bien évidemment aux touristes de passage, mais également aux nouveaux arrivants avides d'expériences et de rencontres humaines. De plus, si vous décidez de rester dîner au Gadiamb, vous bénéficierez de 15% de réduction !

De 18h à 19h30. Tarif : 15 euros/pers. (apéritif compris)
Inscriptions obligatoire auprès de l'OTI Nord
0262.418.300 ou 0262.52.13.54.

Agora
à Sainte-Marie

L'enseigne de vente de produits culturels appartenant à Vindémia (Jumbo Score) n'arrête pas de s'agrandir. Après Le Port, Saint-Benoit et Saint-André, le groupe va ouvrir en octobre prochain un espace dédié aux livres, CD et autres DVD dans la nouvelle galerie commerciale Duparc à Sainte-Marie. Une surface de vente de 900m².

Sortie DVD

Tentation

Tant attendu par les fans, le chapitre 2 de la saga adaptée des romans de Stephenie Meyer est enfin disponible en DVD. Les mordues de cette aventure vampirique auront le choix entre le DVD classique et l'édition collector 2 DVD qui se présente comme un livre ancien. A l'intérieur de cette édition collector, on retrouve le film, également l'interview exclusive de Taylor Lautner et les clips de Death Cab for Cuties « Meet me on the Equinox », d'Anya Marina « Satellite Hearts » et les répétitions du groupe Muse sur le premier DVD. Quant au second support, il nous plonge dans les coulisses du film avec une heure de making of, onze scènes coupées, les films-annonces et enfin l'extrait exclusif du making of de Twilight chapitre 3 : Hésitation. Bref, de quoi nous tenir en haleine jusqu'au troisième chapitre dont la sortie en salle est prévue en juillet prochain.

Twilight Chapitre 2 : Tentation
Disponible dans les magasins Agora

Dans la lucarne

Quand Emilie succède à Séverine

Emilie Minatchy sera la nouvelle marraine du concours « Tibou 2 Star - Saison 2 », émission de télé-crochet organisée par Organizoo et RFO. L'actrice de charme de « La Baie des Flamboyants » et finaliste de la Star Académie, sera présente pour prodiguer de précieux conseils à nos jeunes chanteurs durant toute l'émission. Elle succède à Séverine Ferrer et Katiana Castelnau, marraines de la première saison.

Méli-mélo tendance

Photos : Philippe André pour La Tit Kasbah

Défilé à la Saline

Rendez-vous chambre **212**

Il est des rendez-vous qui peuvent devenir incontournables. Avec un deuxième défilé, Alexandra et Franck de la boutique La Tit Kasbah à Saint-Gilles peuvent dorénavant compter sur des inconditionnelles de leurs créations fluides, légères et empreintes d'originalité. Après un premier défilé l'an dernier avec une collection « Taj Mahal », les deux créateurs avaient donné rendez-vous à « L'Hôtel, chambre 212 ». Disons plus exactement sur la plage du restaurant du Copacabana à La Saline. Avec en toile de fond un superbe coucher de soleil, le spectacle était garanti. Alexandra avait annoncé une collection légère, facile à porter, élégante, « vaporeuse ». « Hôtel, chambre 212 » est une collection avec un esprit qui s'adapte à toutes les situations, un peu caméléon. » On a aimé les couleurs chaudes associées à des teintes vives, les silhouettes très féminines. Un instant de mode que l'on ne vit que trop rarement à la Réunion.

Les points de vente :
La Tit Kasbah (Saint-Gilles), Les Jolies Choses (Saint-Pierre) et bientôt La Casa Lila (Saint-Denis)

Premier parfum en officine

C'est à Grasse, berceau de la haute parfumerie française, que Huong Mangin, qui a travaillé pendant 25 ans pour les laboratoires Pierre Fabre, a créé la gamme « L'Essence des Notes » pour « Fragance et Beauté Françaises » . En décembre 2009, elle a lancé la première gamme d'eaux de parfum, exclusivement vendue en pharmacies et parapharmacies, introduisant ainsi pour la première fois en France, des parfums en officine. « L'Essence des Notes », qui arrive bientôt à La Réunion, est composée de 9 Eaux de Parfum où vont s'associer les essences naturelles à un univers riche et subtil, d'agrumes, de fleurs de bois et d'épices. Sur les 9 parfums, on a une gamme de senteurs mixte, féminin et masculin. On retrouve par exemple un mélange de pamplemousse et basilic pour une note pétillante et fraîche sur une fragrance fruitée et vivifiante, de la cardamome et embruns pour un accord marin agrémenté de notes épicées et fraîches sur une fragrance cristalline et apaisante...

Du nouveau pour les petits

La boutique « Tipotam » dans la rue Victor-le-Vigoureux de Saint-Pierre est la mecque de la mode pour les enfants. A découvrir la nouvelle collection été, notamment dans la marque Catimini. On a aimé les deux ensembles imperméables et bottes assorties. Le bleu pour les garçons, le blanc pour les filles.

Tipotam, Saint-Pierre
Tél. : 0262 35 54 41

Bon plan

On ouvre **la Malle**

Pour trouver la petite robe tant désirée ou le top de marque à moindre coût, il faut se rendre à la vente nocturne de La Malle aux Dames, jeudi 27 mai de 17h à 21h30, à l'occasion de la fête des mères. Les tailles vont du 36 au 48.

Dépôt-vente vêtements et accessoires La Malle aux Dames, 1 Allée des Serpentines à Bellepierre, Saint-Denis, 0692 86 62 32 ou 0692 87 88 17; ouvert du mardi au jeudi de 12h30 à 16h30 et vendredi de 10h à 17h.

Tatouage sur porcelaine

La société de design Menu vient de lancer INK, une série limitée de la tasse thermos primée créée par Pernille Vea. Elle reprend les motifs de 4 tatouages marins de la vieille école : Foi, Espoir, Amour & Chance sont réinterprétés par le tatoueur et peintre aéro Alexander Hasnaoui.

En savoir plus : www.menu.as

Save the Queen **et la nature**

La nouvelle collection de la célèbre marque italienne « Save the Queen » est arrivée à La Réunion. Cette saison, les créateurs ont joué la carte de la Nature. On apprécie les lignes fluides et légères, notamment cet ensemble coordonné robe, chaussure et sac dans les tons de kakis.

A découvrir à la boutique Folie Douce, Saint-Pierre,
tél. : 0262 35 41 40

Quartier de la cathédrale

Un petit Paris à Saint-Denis

18 h, le soleil se couche dans le quartier de la cathédrale de Saint-Denis. Les badauds quittent les rues commerçantes petit à petit et la plupart des boutiques baissent le rideau. Mais les alentours s'animent d'une autre vie plus nocturne, rythmée par les ambiances diverses et les tables colorées. Avant-goût au cœur d'un quartier en pleine mutation et aux accents parisiens. [Linda Saci]

Les verts pâturages

A l'opposé du pâté de maison, les Dionysiens connaissent le Green Billard Academy. Depuis 1994, le lieu accueille les licenciés de l'île lors des divers championnats. Onze tables de black ball et deux tables de billard américain à 10 euros la partie ou 8 euros de l'heure… Le sport réunit les joueurs de tous horizons pour une communion dans la lumière artificielle.

GREEN BILLARD ACADEMY
20 rue Jean-Chatel
Du lundi au samedi, de 14h à minuit - De 17h à 22h le dimanche - 06 92 65 58 21

PLANET K'FÉ
26 rue Jean-Chatel
Jusqu'à 19h en semaine et jusqu'à 23h le vendredi et samedi
02 62 88 67 49

En paix

Les oiseaux chantent sous la mezzanine du Planet K'fé. Depuis un mois, la structure s'est prolongée en terrasse et transats derrière la cathédrale. Si l'on y propose surtout des snacks en journée, les vendredi et samedi les soirées à thèmes (animaux, plantes, baleine, agriculture bio) animent les passionnés de nature. Côté cuisine, les produits sont bio et les clients peuvent composer eux-mêmes leur salade pour 4 euros les 100 grammes (il faut environ 200 grammes pour une salade assez consistantes, en fonction des ingrédients choisis). Les livres et magazines agrémentent ces moments de découverte. On respire !

Je vous salue…

De sa voisine, Le KT Dral a juste pris le nom, en version plus branchée. Car le bar/restaurant n'a rien d'un lieu de culte. Sauf, peut-être, pour les adeptes des ambiances et thèmes proposés par la fraîche équipe. Juste derrière la bâtisse religieuse, la ruelle s'est transformée en espace de rencontres pour tous les habitués ou les curieux avides de l'esprit convivial qui y règne. En terrasse, les clients profitent de la tranquillité de cette rue pavée et piétonne, rappelant celles de la capitale métropolitaine, pourtant proche du centre ville animé. Tranquille mais vivante, avec des concerts pop/folk, des rétro projections, ou encore des tables de tchache anglais autour desquelles les convives se réunissent le lundi pour rendre hommage à la langue de Shakespeare. Le 24 avril, la rue s'ouvre à la Bretagne. Le KT Dral organise une Festnoz, avis aux amateurs…

Côté gustatif, les cocktails jouent la provoc' avec des noms suggestifs (fruit défendu, kt graal…) pourtant Adrien, le directeur, affirme, en référence à la Cathédrale, être « très respectueux des voisins ». Que ce soit en cuisine ou au bar, l'établissement s'attache à travailler des produits de qualité.

LE KT DRAL
Du lundi au samedi, de 9h à minuit
5 ruelle Saint-Paul
06 92 95 92 00

LE CLOS SAINT-JACQUES,
5 ruelle Edouard
12h à 14h30 et 19h45 à 22h30
02 62 21 59 09

Divin

Lounge, Jazz, l'ambiance se fait détente. « Comme à la maison », les clients se réunissent pour traiter leurs affaires ou apprécier les plats travaillés à partir des produits du marché et poissons du jour. A deux pas de la cathédrale, le restaurant offre une vue sur son entrée. L'établissement s'est installé dans une case aménagée pour recevoir les trente couverts dans une ambiance intimiste où se mêlent tableaux, sculptures et livres. En passant sous les fenêtres de la cuisine, où le chef David Grand prépare religieusement les saveurs aux accents méditerranéens, résonnent des notes de musique.

Chants endiablés

Après un repas savoureux dans l'un des nombreux points gourmands du quartier, pourquoi ne pas pousser la chansonnette ou évacuer sur le dancefloor ? A partir de 22 h, jusqu'à 3 h du matin, le karaoké du Loft, au rez-de-chaussée, ouvre ses portes aux chanteurs amateurs qui laisseront leur voix s'élever dans les rues du chef-lieu. Quant aux plus motivés, à l'étage, ils pourront s'adonner aux danses les plus ensorcelantes.

LE LOFT
20 rue Labourdonnais
Karaoké du mardi au samedi, de 22h à 3h
Discothèque de 22h à 5h du mercredi au samedi
02 62 51 55 48
06 92 87 11 16

ON SE DISTINGUE

Deux médailles, deux, à la distillerie Rivière du Mât ! En or pour son traditionnel blanc, rhum issu d'une seule distillation, et en bronze pour le Rivière du Mât XO, assemblage de cinq rhums vieux traditionnels, vieilli au moins six ans en fût de chêne. Et qui a judicieusement récompensé le savoir-faire réunionnais ? Le jury du Concours Général Agricole 2010.

A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Solidarité

Du bon temps **pour Aïna**

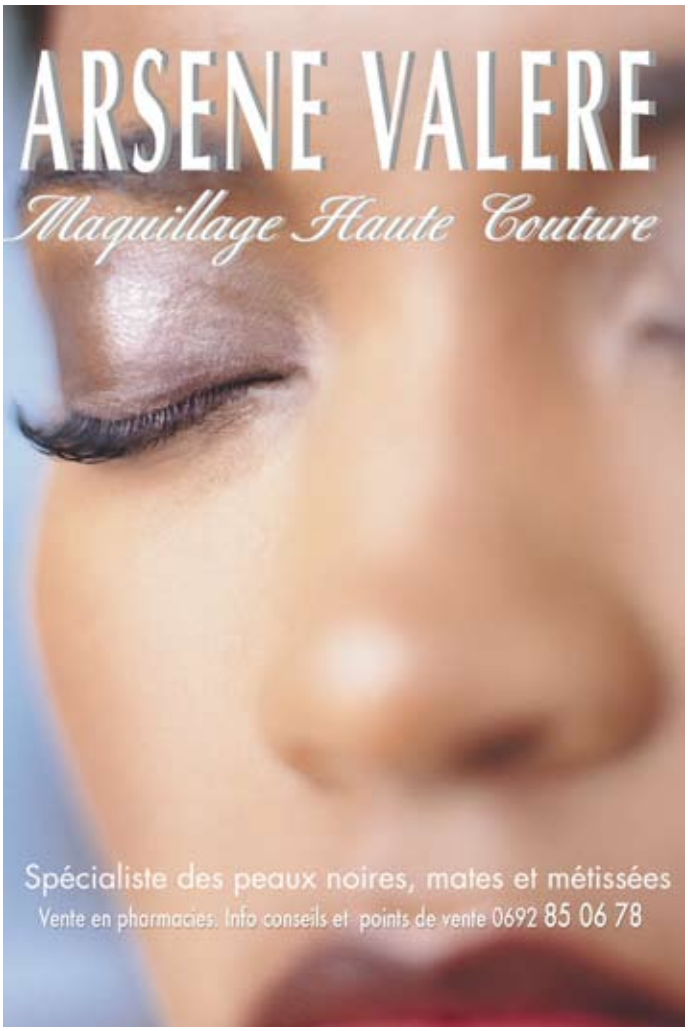
Ce n'est pas un pique-nique comme les autres qu'organise, dimanche 25 avril sur la plage de L'Ermitage, l'association Aïna Enfance et Avenir en présence de son parrain Davy Sicard. L'objectif est de récolter ainsi des fonds en faveur du Centre Aïna d'Antananarivo qui accueille des enfants en difficulté.

TARIFS : 20 EUROS ADULTES, 8 EUROS 8 À 12 ANS, GRATUIT - DE 8 ANS. POUR RÉSERVER : 0262 96 47 93 OU 0692 41 48 70 ; WWW.AINA-ENFANCE.ORG.

GRAND ÉCRAN

Le Xperia X10 est le premier smartphone Android de Sony Ericsson. Ses plus : pendant une réunion, on coupe la sonnerie en passant simplement la main au-dessus de l'appareil photo. Il est compatible en natif avec Microsoft Exchange, donc pas besoin de rajouter un utilitaire. Il dispose d'une fonctionnalité Timescape regroupant en un même endroit toutes les communications échangées avec une personne donnée : facebook, twitter, messagerie électronique, photos, SMS. Et pour celles qui aiment la musique, il est au top !

SONY ERICSSON « X10 »
DANS LES BOUTIQUES SFR


ARSENE VALERE
Maquillage Haute Couture
Spécialiste des peaux noires, mates et métissées
Vente en pharmacies. Info conseils et points de vente 0692 85 06 78

MARCELLE PUY
Spontanée

Elle court, elle court Marcelle. Quand ce n'est pas sur les sentiers pour passer la ligne d'arrivée d'une course, elle court aussi dans la vie. Son fils qu'elle chérit, sa maman qu'elle adore, son travail qu'elle prend au sérieux… Mais elle garde toujours le même sourire, la même simplicité, la même fraîcheur qui font de ce petit bout de femme une grande Dame. [Texte : Véronique Tournier]

Quelle course aimeriez-vous remporter ?
« Le marathon des sables » qui se court en avril dans le désert marocain et « Le marathon du Montblanc ». Je ne les ai jamais faits.

Une journée sans courir c'est…
Impossible. Tous les jours je cours généralement après le travail, le soir.

Combien de temps prenez-vous à vous préparer ?
Environ 30 minutes. Je me maquille un peu. J'utilise une crème de soin pour le visage et un lait pour le corps afin de m'hydrater.

Vos secrets de beauté ?
Etre le plus naturel possible. Je ne fais pas vraiment attention à ce que je mange. En fait, je mange même de tout (rires) !

Plutôt tailleur jupe ou jean's/tee-shirt ?
J'étais plutôt pantalon jusqu'à ce que je travaille pour « Prudence créole ». Je suis maintenant un peu plus féminine et j'avoue même prendre de plus en plus de plaisir à mettre des robes avec des talons.

Pour ou contre la chirurgie esthétique ?
Contre. Il faut savoir assumer les traits laissés par le temps qui passe. Ils peuvent même apporter un certain charme. En revanche, je suis pour la chirurgie réparatrice après un accident.

Votre expression créole favorite ?
« I fé pa la bou avan la pli ». Quand les journalistes me demandent comment je me sens avant une course, je réponds toujours cette phrase.

La personne que vous appelez le plus souvent ?
Mon fils.

Le livre sur votre table de chevet ?
Malheureusement, je n'ai pas le temps. Je suis abonnée au Journal de l'île et je n'ai pas vraiment le temps de le lire tous les jours. Je me lève à 4h du matin, prépare à manger… Je m'occupe aussi beaucoup de ma maman qui habite avec nous.

Les tics de langage qui vous insupportent ?
Ce n'est pas vraiment un tic du langage mais plutôt une attitude : je ne supporte pas de voir un garçon siffler une fille dans la rue.

Une personne qui vous manque ?
Mon ti père. Parti trop tôt. Il me manque énormément.

Le chef-d'œuvre qui éclipserait les autres ?
Il n'existe pas encore et j'en serais l'artiste : passer devant tous les garçons et arriver première au Grand Raid (rires) !

En admiration devant...
Ma maman, Laurence. Mon père est décédé très jeune, à l'âge de 41 ans. Elle nous a élevé mes 14 frères et sœurs. Elle a eu beaucoup de courage.

Les vacances idéales pour vous ?
En famille.

Grand Raid : et de 5 ?

« Cette année, j'ai participé aux courses « Le détour » et « L'arc-en-ciel ». Et puis, il y a le rendez-vous avec le Grand Raid. Je n'y ai pas participé l'an dernier. Il me manque. La métropolitaine, Corinne Favre, a 4 victoires. Comme moi. J'espère qu'elle sera au rendez-vous du mois d'octobre. J'aimerais bien gagner une 5e fois !» Marcelle, la battante, un autre trait de caractère de ce petit bout de femme. La Réunionnaise a remporté les éditions 1995, 2002, 2007 et 2008. De son côté, Corinne Favre les éditions 1997, 1998, 2000 et 2001. Un vrai duel en perspective. Grâce à son partenaire « Prudence Créole », elle envisage bien d'inscrire son nom dans l'histoire de la célèbre diagonale des fous en remportant pour la 5ème fois la course réunionnaise.

Le film à revoir plusieurs fois ?
« Ghost ». Un film très romantique, une histoire d'amour… Quand je l'ai vu pour la première fois, j'avais perdu un être cher. J'avoue avoir beaucoup pleuré (rires) et depuis, je le regarde assez régulièrement et je continue à pleurer.

Quel pays aimeriez-vous visiter ?
J'aimerais bien faire un tour du côté de l'Australie. Au Sénégal aussi. Le parrain de mon fils y habite et cela fait très longtemps que nous ne l'avons pas vu.

Celui/celle qui vous fait rire ?
Johny Guichard. Et Nicolas Canteloup. Je l'écoute régulièrement dans ma voiture quand je vais au boulot. J'aime cet humour décalé.

Un plat que vous aimez cuisiner ?
Cari canard au feu de bois bien sûr. Depuis peu de temps, nous avons installé une cuisine au feu de bois dans le jardin. C'est tout de même plus agréable.

Une peur que vous ne parvenez pas à contrôler
La peur de la maladie.

Plutôt à la maison ou plutôt en soirée ?
Sans hésitation à la maison. J'adore le dimanche et ses repas de famille. J'invite régulièrement mes frères et mes sœurs autour d'un bon cari feu de bois. C'est un régal !

Votre dernière gourmandise ?
Lors de mon dernier anniversaire, le 3 avril dernier. Un menu complet de plats créoles : massale cabri, poulet grillé…

Vous remonteriez le temps pour...
Retrouver mon enfance et son insouciance. J'adorais avec ma sœur jumelle, Marcella, me balader dans les bois.

Quelles sont vos superstitions ou croyances ?
Je ne suis pas du tout superstitieuse. En revanche, je suis croyante, pratiquante. Dans tout ce qui m'arrive, je pense à Dieu.

La dernière chose que vous feriez avant de mourir ?
Regarder une dernière fois mon petit garçon, me dire qu'il est en bonne santé, qu'il a trouvé un travail, qu'il est heureux dans la vie…

Si vous étiez un animal
Une petite tortue pondue à Saint-Leu. Comme cela, je suis sûre d'y revenir.

Un mot pour qualifier votre vie actuelle ?
Speed.

Les Desperate Housew tont la n

Photo montage

COIFFURE
Dolly Fortuné - Salon Créatif
104, chemin Saint-Alme
La Possession
Tél : 0262 32 55 78

MAKE-UP
Audrey Fontaine
Maquilleuse-esthéticienne diplômée
À domicile
Sur RDV, 7 jours/7
Tel : 0692 21 09 84
audrey.fontaine@yahoo.fr

LES BOUTIQUES
Robes de soirée, Mango, Saint-Denis
Appareils ménagers chez Ravate, toute l'île
Pomme rouge, Casa Lila, Saint-Denis
peluche, Le Coin des Petits, Saint-Denis

Nos copines préférées sont de retour à Fairview, la petite banlieue très bon chic bon genre et totalement fictive de la série culte Desperate Housewives. Après une saison 5 pleine de rebondissements, Susan, Bree, Gabrielle, Lynette et Katherine vivent de nouvelles aventures tordantes à suivre tous les vendredis à 20h sur Canal+. Au programme : de nouveaux voisins qui portent un lourd secret, une vengeance mitonnée, des amours contrariés, un heureux événement et le voile enfin levé sur l'identité de la nouvelle femme de Mike Delfino… Vous ne tenez plus en place ? Avant de vous caller confortablement sur le canapé, la télécommande en main, prenez le temps de découvrir les Réunionnaises sélectionnées lors de notre casting Desperate Housewives Péi organisé en collaboration avec Canal+.

Vous avez été nombreuses à nous envoyer votre candidature, nous vous en remercions. Les cinq candidates retenues ont été maquillées et coiffées par des professionnelles à la manière des cinq héroïnes de la série. **Emeline Tacite, Audrey Augustin, Antonia Simonin, Isabelle Ramirez et Clara Nativel** ont révélé chacune l'une des Desperate Housewives qui sommeillait en elle : une miette de Bree chez Emeline, un zeste de Gabrielle chez Audrey, un soupçon de Susan chez Isabelle, une pointe de Lynette chez Antonia et une pincée de Katherine chez Clara. Face aux flashes, les Desperate Péi ont assuré ! Découvrez-les sans attendre…

[Audrey Hoarau
Photos :
Femme Magazine/Rectoverso]

ives péi
node

Emeline TACITE
alias **Bree HODGE**
« La Perfectionniste »

Devenue business woman, Bree Hodge gère son entreprise de traiteur et sa vie privée d'une main de fer. Mais derrière son élégance et son sourire sympathique, la grande rousse à la peau de porcelaine n'est pas aussi parfaite qu'elle souhaite le faire croire.

« Comme Bree, j'élève un garçon et une fille et je suis maniaque, j'aime que tout soit propre à la maison. En revanche, je suis une piètre cuisinière, c'est donc mon mari qui concocte de bons petits plats pour la famille. »

EMELINE TACITE [30 ANS, SAINTE-CLOTILDE]
Pantalon, gilet, débardeur et chaussures sont offerts par Mango

CÔTÉ MAKE-UP

Bree joue la carte de la sobriété. Pour mettre en valeur l'éclat de sa chevelure et réveiller son teint de porcelaine, elle opte pour un make-up discret et élégant qu'elle réchauffe avec des teintes plus éclatantes.

Sélection : Super Aqua Body, Guerlain. Eau Première, N°5 Chanel. Rouge G N°23 Geisha, Guerlain. Vernis Big Apple Red, OPI. Touche éclat N°1, Yves Saint-Laurent.

En parfumeries Nocibé

Audrey AUGUSTIN
alias **Gabrielle SOLIS**
« La glamour »

Aujourd'hui mère de famille, la brune sexy a connu un léger passage à vide dans la saison 5. Mais le personnage remonte la pente. On retrouve la pétillante Gaby, toujours accro au shopping et à l'argent, qui nous régale de ses répliques mordantes à chaque nouvel épisode.

« J'adore les vêtements et craque devant les belles robes, tout comme mon personnage préféré de la série. Comme Gabrielle Solis, je suis une fan de mode. »

AUDREY AUGUSTIN
[19 ANS, LE PORT]
Robe, escarpins et pochette sont offerts par Mango

CÔTÉ MAKE-UP

De jour comme de nuit, la petite brunette sexy arbore un make-up sophistiqué. Son regard est sublimé grâce à une touche d'eye-liner et un soupçon de mascara. Quant à ses lèvres, elles peuvent s'ourler de gloss oranger ou se colorer d'un rouge ultra glamour.

Sélection : Rouge à lèvres Color Riche Accord Naturels, mascara Extra-Volume Collagène, Shampoing Liss Intense Extra Riche de L'Oréal

En grandes surfaces

Ange ou Démon Le Secret de Givenchy

En parfumeries Nocibé

Antonia SIMONIN
alias **Lynette SCAVO**
« La super-woman »

Mère de cinq enfants, Lynette porte sa famille à bout de bras depuis que Tom, son mari, a repris les cours à l'Université. Dans cette nouvelle saison, la working girl va prouver une fois de plus sa force de caractère.

« Entre le boulot et les enfants, je cours partout. Et puis, comme Lynette Scavo, j'ai un mari qui se découvre des passions pour des hobbies plus vraiment de son âge. »

ANTONIA AUGUSTIN
[36 ANS, L'ENTRE-DEUX]
Chemise, jean et chaussures sont offerts par Mango

CÔTÉ MAKE-UP

Frais et nature. Toutefois, ses lèvres peuvent se parer d'un rouge à lèvres ultra-sexy allant de l'oranger au rose poudrée.

Notre sélection : Un Jardin après la Mousson, Hermès ; gamme plaisirs du bain à la pomme comprenant un gel douche, un lait corps, des perlines, une huile de massage ainsi qu'une bougie parfumée ; vernis OPI Bubble Bath ; rouge à lèvres Rouge Parfait Be 208, Shiseido.

En parfumeries Nocibé

Isabelle RAMIREZ
alias **Susan MAYER**
« La girouette »

Romantique, gauche et piètre cuisinière, Susan Mayer est une femme passionnée au fort tempérament. Malgré ses gaffes et son petit côté fofolle, le personnage demeure néanmoins le plus attachant de la série.

« A l'image de Susan Mayer, j'élève ma petite fille et comme elle, je suis aussi une grande gaffeuse. En revanche, je ne pense pas être aussi fofolle qu'elle ! »

ISABELLE RAMIREZ [38 ANS, SAINT-PAUL]
Jean slim, top et chaussures sont offerts par Mango

CÔTÉ MAKE-UP

Avec son look décontracté, le personnage joue à fond la carte du naturel. Toutefois, elle ne refuse pas un trait d'eye-liner pour souligner son regard ou une touche de gloss pour illuminer ses lèvres.

Notre sélection : Si Lolita, Lolita Lempicka ; Terracotta Light 02 Brunettes Hâlées, Guerlain ; Vernis OPI Barefoot in Barcelona ; Mascara Diorshow Extase N°090 noir, Dior ; Lèvres scintillantes Brillant extrême N°141 maline, Chanel ; Eye-liner Divinora Noir Ebène, Guerlain ; Gel moëlleux réveil corps agitateur frais, Kenzoki.
En parfumeries Nocibé

Clara NATIVEL
alias **Katherine MAYFAIR**
« La rancunière »

Elle rejoint le groupe d'amies dans la saison 4 avec sa fille et son mari. Depuis, beaucoup de choses ont changé dans sa vie. Katherine est devenue l'associée de Bree et une cuisinière émérite… qui a la rancune sacrément tenace.

« Mon point commun avec Katherine ? Je suis très subtile dans mes remarques. Je garde le sourire en toute circonstance… Et puis, comme le personnage de la série, je suis très jalouse. J'aurais fait pire qu'elle en de pareilles circonstances. »

CLARA NATIVEL [18 ANS, LA PETITE-ILE]
Chemisier, jupe longue et chaussures sont offerts par Mango

CÔTÉ MAKE-UP

Très bon chic, bon genre, Katherine arbore un make-up sophistiqué et élégant presque tout autant que celui de Bree.

Notre sélection : Poison, Dior ; Vernis OPI Give me moor !; Fard à lèvres Rouge Pur lipstick N°151, Yves Saint Laurent ; 5 couleurs palette ombres à paupières, Dior.
En parfumeries Nocibé

Les nouvelles collections

Classe à part
Guess
Rive Gauche,
Saint-Denis,
Saint-Paul

Urban Style
Unisa
Chaus'en Folie,
Saint-Denis

Tout en finesse
Guess
Rive Gauche,
Saint-Denis,
Saint-Paul

Boots de style
La Halle,
toute l'île

Dentelle de Cuir. Guess
Rive Gauche,
Saint-Denis, Saint-Paul

Ethnique
Jina Chaussures,
toute l'île

Ballerine étoilée
La Halle, toute l'île

Mi-boots,
Mi-escarpins
La Halle,
toute l'île

Esprit Libre
Mango,
Saint-Denis

Simple
et chique
Mango,
Saint-Denis

Des clous !
Petite Mendigote
Chez Elles,
Saint-Gilles

Tout en Denim
Repetto
Chez Elles,
Saint-Gilles

Pointe d'originalité
Hispanitas
Chaus'en Folie,
Saint-Denis

Valeur sûre
Géox, pour partir
du bon pied
Chaus'en folie,
Saint-Denis

Chic un zèbre
Chaus'en Folie,
L'Ermitage

Metal girl
Par Castener
Chez Elles,
Saint Gilles

Perlée
André,
toute l'île

Esprit Sabot
Le confort Néosens
Canelle Chaussure,
Saint-Denis

Week-end en vue
Chaus'en Folie,
L'Ermitage

Joli mauve
Le nubuck, c'est le pied !
Minelli, centre commercial
Grand Est, Sainte-Suzanne

Authentique
Sabot suédois, Bosabo
Canelle Chaussures,
Saint-Denis

Natural
Neosens, made in spain
Canelle Chaussures,
Saint-Denis

Total look
Du nubuck
jusque sur le talon
Minelli, centre commercial Grand Est, Sainte-Suzanne

Un bijou
de talon
Studio
André, toute l'île

Des petits trous
Minelli, centre commercial Grand Est, Sainte-Suzanne

Cow Girl
Bottine à franges Now
Canelle Chaussures, Saint-Denis

Haut le sabot !
Unissa
Chaus'en Folie, L'Ermitage

Pied léger
Neosens, talon bois
Canelle Chaussures, Saint-Denis

On la boucle
Caprice, Saint-Paul, Le Tampon

Ohé matelot
Studio
André, toute l'île

Croisée
Caprice, Saint-Paul, Le Tampon

Les jeux vidéo, 4ème occupation des femmes avant le shopping et les relations sexuelles ? Une vision surréaliste. Non une constatation qui démontre que le monde virtuel se conjugue au féminin. Le phénomène prend une telle ampleur que les joueuses ont leur propre nom. Les « GameHers » débarquent en force à La Réunion.

[Véronique Tournier]

A quoi elles jo

Les jeux vidéo, une affaire d'hommes ? Plus vraiment. Selon une récente étude Redshift commandée par le site de jeux en ligne, Zylom, les jeux vidéo représenteraient la 4e occupation des femmes devant le shopping et les relations sexuelles. Cette occupation arrive derrière « Passer du temps avec ses amis » (18%), « Surfer sur Internet » et « Lire » (13%). Avec 11% des suffrages, les jeux vidéo passent devant « Sortir » (8%), les relations sexuelles et le shopping (6%). Plus de 70% des Françaises, tous âges et toutes catégories socio-professionnelles confondues, s'adonneraient régulièrement aux jeux vidéo. « L'apparition de console comme la DS ou la Wii ont favorisé l'arrivée des femmes dans l'univers des jeux vidéo, explique Pierrick, responsable de la boutique Gamer's à Saint-Pierre. Ce sont des jeux simples dans la mesure où les femmes n'ont pas envie de perdre du temps à lire le mode d'emploi. Elles veulent jouer tout de suite, se changer l'esprit rapidement. » Et les grands éditeurs de jeu l'ont très bien compris. Le marché masculin s'épuisant quelque peu, ils trouvent une nouvelle cible qui, en plus, n'hésite pas à acheter. Le marché des jeux vidéo représente 2 milliards d'euros dont 1/3 d'achats féminins. Et l'éventail des sujets est très large : une femme a plusieurs vies dans une vie. Elle est femme, maman, amante, amie. « Et très curieuse aussi, souligne David, président de l'association des joueurs et des joueuses « Vgas » à La Réunion. Elles jouent vraiment pour s'amuser. Une femme peut paraître réticente au début et puis une fois qu'elle découvre, elle se plonge dedans. » Un joueur de jeu vidéo

uent ?

sur deux est une joueuse.
Selon la même étude, parmi les styles de jeux, la moitié des femmes privilégie les puzzles et les énigmes. 33% avouent y passer du temps en vue d'améliorer sans cesse leurs records. Les jeux de stratégie intéressent également les joueuses. 38% souhaitent stimuler leur cerveau et 33% les pratiquent en vue d'améliorer leurs mémoires. Un tiers se dirige vers des titres relaxants comme les jeux de plateau et de cartes afin de se changer les idées et de se relaxer devant l'ordinateur. « Mais les femmes aiment aussi jouer aux jeux a priori réservés aux hommes, tient à préciser Pierrick chez Gamer's. Elles jouent aux voitures, à des jeux de combat, de sport. Une seule petite réticente : quand il y a vraiment beaucoup de violence comme les jeux de guerre. » Faites l'amour, pas la guerre ! « Il faudrait que les réalisateurs de jeux vidéo se mettent plus à créer des jeux qui racontent des histoires, souligne David. Des histoires qui plaisent aussi bien aux hommes et aux femmes. Mais dans l'ensemble, les jeux vidéo sont mixtes. Ce monde prône l'égalité et la tolérance. On ne se moucate pas entre nous.»

La sélection de **jeux vidéo pour les filles**

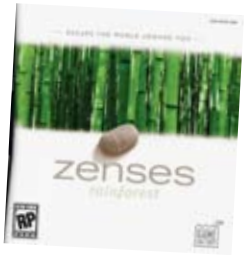
Pour la forme

■ La **« Wii Fit »** permet de prendre soin de soi et de faire attention à son corps. Plus d'une quarantaine d'exercices de yoga, renforcement musculaire, aérobic… est proposée.

■ Le jeu **« Samba de Amigo »** sur WII qui permet de faire bouger tout son corps en dansant sur un air de samba.

Pour être zen

■ Tel est l'objectif des jeu sur DS **« Zenses »** : se détendre et se relaxer. Une collection de 6 jeux et plus de 50 niveaux offre un pure moment de détente **« Zenses Ocean »**, les joueurs se détendent en jouant à des jeux de réflexion inspirés par la vie aquatique.



« Zenses Rainforest » propose aux joueurs d'explorer la forêt. Cette expérience rafraîchissante encourage les joueurs à refaire le plein d'énergie à travers des jeux de réflexion comme Sapphire Wheel, Mirror Maze, Stack Jack et Bumble Breaker.

Pour la vie quotidienne

■ **« Leçons de cuisine-Qu'allons nous manger aujourd'hui ? »** sur Nintendo DS donne des recettes, des cours de cuisine. Laissez-vous guider par le chef !

■ **« Mon coach et moi »**, **« Cours de yoga »**… Vous avez envie d'améliorer votre anglais, apprendre le Japonais…

Pour réfléchir

■ **« Cerebrale Academy »** ou **« Le programme d'entraînement du Docteur Kawashina »**, vanté par l'actrice Nicole Kidman, stimulent la mémoire.

Pour le rôle

■ La vie des Sims et leur extension comme **« Ales Sims »**, un simulateur de vie domestique.

■ **« La maison du style »** ou comment créer son propre temple des fashionistas. Vous montez un magasin et devenez une styliste renommée dans le monde entier grâce à plus de 10 000 vêtements et accessoires de 16 marques virtuelles.

■ **« Guitar Héro »** vous permet de vous éclater avec vos copines : une à la guitare, l'autre à la basse, la troisième à la batterie et la dernière au chant. Vous êtes sur scène devant un vrai public ! comme dans la version « Starc Ac » ou « Sing 2 ».

Pour devenir une héroïne

■ Entrer dans la peau de Lisa Simpson, de Sonic, de Fée Clochette ou de bob l'éponge attire les femmes.

■ Devenir le personnage d'une de vos séries préférées comme **« Grey's Anatomy »**, **« Plus belle la vie »** ou **« Koh Lanta ».**

- « Final Fantasy XIII », « Lara Croft » restent des valeurs sûres auprès des joueuses féminines. Elles deviennent de véritables héroïnes avec des supers pouvoirs.

Laetitia, la « Guitar Héro » par excellence

A 21 ans, Laetitia a une passion : la guitare. Depuis toute petite, elle s'adonne à son instrument favori aussi bien classique qu'électrique. Puis un jour, elle croise David, un passionné de jeux vidéo. « Pour moi, les jeux vidéo se résumaient à des combats violents, à des courses de voiture pas très excitantes. Puis, mon petit ami me fait découvrir « Guitar Héro », un jeu où on peut jouer des instruments de musique. » C'est un autre coup de foudre. Laetitia, qui a déjà de bonnes bases, excelle, ne peut plus s'en passer. « J'ai l'impression d'être sur scène. En plus, ce jeu se joue seule ou à plusieurs. » C'est une véritable révélation. Elle commence par « Guitar Héro », puis se prend pour « Lara Croft » ou l'héroïne de « Final Fantasy ». « J'affectionne aussi les jeux de la vie quotidienne comme la série « Léa Passion ». Je passe de vrais moments de détente. » Mais attention, la jeune fille de Pont d'Yves, au-dessus du Tampon, n'est pas une accro. « Je ne joue pas longtemps. Comme toute passion, il faut savoir se modérer. » Son rêve ? Monter un tournoi de « Guitar Héro » à la Réunion. Et c'est par l'intermédiaire de l'association « Vgas », qui regroupe les joueurs et les joueuses sur l'île (l'unique !), que son ami David a monté à la Réunion qu'elle pourra peut-être un jour le réaliser. « L'association permet d'échanger nos points de vue sur les jeux. Chaque mercredi, samedi ou dimanche après-midi, les adhérents passent. Je donne des cours en quelque sorte. » Une fois sa « Guitar Héro » rangée, elle sort sa vraie guitare. Laetitia quitte sa vie virtuelle pour la vraie scène. Elle s'est déjà produite aux Florilèges ou à Miel Vert. Elle espère réussir le casting pour la fête de la musique. En attendant, elle reprend sa « Guitar Héro ».

Trois catégories de joueuses

1. **Les aventurières :** elles apprécient les puzzles et les énigmes pour 52% des joueuses françaises.
2. **Les joueuses relax :** 33% des femmes jouent d'abord aux jeux vidéos pour se changer les idées et se détendre.
3. **Les intellectuelles :** elles cherchent à stimuler leur cerveau avec des jeux de stratégies, des jeux de rôle ou des mots croisés.

ASSOCIATION VGAS

• Tous les mercredi, samedi et dimanche (13h -18h) à Pont d'Yves

• Tous les premiers week-ends du mois : brocante, rencontre... de 8h à 18h.

CONTACT :

0692 83 07 65

ou vgasmail@gmail.com

http://www.vgas974.com

Cela fait deux ans. Deux années que l'étudiante, en licence en biologie, travaille comme vendeuse au magasin « Vidéodrive » de Sainte-Clotilde. Maëva peut alors s'adonner à sa passion tout en travaillant : les jeux vidéo.

Femme Magazine : Comment êtes-vous venue à être passionnée par les jeux vidéo ?
Maëva Técher : J'ai de la chance. Mon papa est un joueur passionné et il m'a transmis l'amour des jeux vidéo. Je peux alors conseiller les clientes qui parfois ont peur d'être ridicules à poser des questions à un garçon. Avec une fille, elles se sentent plus en confiance.

F. M. : Depuis quand les femmes sont-elles attirées par les jeux vidéos ?
M. T. : Les femmes ont toujours joué. Maintenant elles l'assument, elles n'hésitent pas à le montrer même si certaines prennent encore des pseudos masculins dans les jeux en ligne. Les consoles comme la DS ou la Wii ont démocratisé le phénomène.

Maëva « Une clientèle de plus en plus féminine »

F.M. : Quel genre de clientes avez-vous ?
M. T. : Je vois des clientes qui ont le même style de jeu que moi. Des jeux de stratégies, des jeux de rôle comme « Final fantasy ». Elles aiment entrer dans une histoire, suivre un scénario. D'autres aiment les jeux de plateforme c'est-à-dire des jeux où on se bat contre tous comme « God of war » ou « Devil may cry ». Puis il y a les mères de famille qui demandent des conseils pour leur enfant. Sans oublier les filles qui viennent en couple et demandent des jeux mixtes.

F.M. : Comment expliquez-vous le phénomène des jeux familiaux ?
M.T. : Ce sont des clientes qui n'ont pas vraiment envie de jouer, qui ont peur de ne pas savoir jouer en fait, d'être ridicules. Ce qu'a très bien compris les fabricants de la Wii, c'est de créer des jeux sans manettes compliquées, très simples d'utilisation. La famille dans son ensemble peut jouer. C'est un moment convivial.

F.M. : Certains jeux ne sont-ils pas trop féminins comme « leçons de cuisine » ou « La maison du style » qui risque de cantonner la femme dans son rôle de femme justement ?
M. T. : Non, il faut que ce genre de jeu existe. Ce jeu dit vraiment « féminin » ouvre l'esprit, permet une approche intéressante des jeux vidéo. C'est interactif. C'est un moyen de toucher le plus grand nombre. Pourquoi les jeux vidéo ne seraient-ils réservés qu'aux hommes ?

Quelques chiffres

➜ Le marché des jeux vidéo représente **2 milliards d'euros** dont 1/3 d'achats féminins. Un joueur de jeu vidéo sur deux est une joueuse, avec une moyenne d'âge de 31 ans.

➜ **3,8 millions de Français** jouent chaque jour en moyenne à un jeu vidéo. La plupart sont des hommes (13-24 ans) mais plus d'un tiers sont des femmes. Selon Médiamétrie (2006), 900 000 joueurs ont entre 35 et 49 ans, soit près de 24% des utilisateurs.

➜ Les joueurs dits « réguliers » ne sont pas pour autant des « accros ». Selon un sondage de la Sofrès, **ils jouent en moyenne 2h45 par semaine**. Les femmes sont les plus modérées avec en moyenne **une heure de moins par semaine que les hommes**.

AUDREY FONTAINE
Maquilleuse-esthéticienne
Diplômée - A domicile
Sur RDV 7 jours/7
Tel : 0692 21 09 84
Mail :audrey.fontaine@yahoo.fr

Photo : Jean-Noël Enilorac

Le déo qu'il vous

En spray, stick, gel ou à bille, les déo se veulent de plus en plus efficaces. Capables de garder nos aisselles au sec sans irriter la peau, ils n'ont pas leur équivalent pour nous offrir fraîcheur et confort des heures durant. Audrey Fontaine, maquilleuse et esthéticienne à domicile, fait le point.

[Propos recueillis par Audrey Hoarau)]

Qui n'a pas réfléchi à deux fois avant de lever les bras de peur d'exposer aux yeux de tous une auréole de sueur sur son chemisier préféré. Pas très glam… et surtout quelle angoisse ! Mais qu'on se rassure, se sentir fraîche et en sécurité tout au long de la journée est devenu réalité. Avec la profusion des déo dans les rayons de nos magasins, le plus difficile reste de choisir le produit qui nous convient. Spray, stick, gel ou roll-on… les fabricants rivalisent d'ingéniosité afin de protéger nos aisselles tout en les gardant bien au sec et en réduisant les mauvaises odeurs. Comment ? En les camouflant ou en limitant la transpiration grâce à des actifs qui resserrent les pores de la peau, et cela même si la température grimpe.

Aujourd'hui, indispensables au quotidien, les déo se sont frayés une place parmi nos cosmétiques traditionnels. Appelés également « régulateurs de transpiration », ces derniers peuvent contenir de l'alcool, du parfum ainsi que des actifs anti-transpirants dont le sel d'aluminium. Combinés, ils agissent en synergie et diminue l'activité des glandes sudoripares tout en laissant la peau respirer. Quant à la prolifération des bactéries, responsables des mauvaises odeurs, elle est grandement limitée dès l'application. Pour des aisselles toute douces, on retrouve parmi ses actifs anti-transpirants des ingrédients aux propriétés hydratantes et adoucissantes tels que l'Aloe Véra, l'extrait de coton ou encore de soie.

PSCHITT, PSCHITT

La bombe allie fonctionnalité, fraîcheur et tonus. Un pschichtt rapide sous chaque bras et une agréable sensation dynamisante et revigorante nous accompagne tout au long de la journée. Non collant, l'atomiseur actuel promet un séchage express sans laisser de traces blanches.

Déo-soin régulateur, peaux sensibles et épilées, de Rogé Cavaillès
En pharmacies et parapharmacies

Déo Original anti-perspirant de Dove
En grandes surfaces

100% NATUREL

Côté minéral, la poudre naturellement parfumée du talc vient en aide aux peaux irritées et prévient la transpiration. De même pour la pierre d'alun qui rencontre un véritable succès.
Antiseptique et astringent, ce minéral est composé d'aluminium et de potassium. Connu pour réguler la transpiration, il resserre les pores de la peau et lutte contre les odeurs de transpiration. Humidifiée à l'eau froide avant le passage sous les aisselles, la pierre d'alun, possède en plus, une action astringente qui permet d'éviter la repousse de poils incarnés.

faut

ROCK'N'ROLL

La texture fraîche et fluide du roll-on s'étale sur les aisselles en délivrant la juste quantité de produit. Le bémol, c'est qu'il faut le laisser sécher quelques secondes au risque de voir son magnifique tee-shirt devenir auréolé ! Malgré tout, son application se fait plus agréable et laisse un léger voile parfumé : idéal pour calmer les irritations après le feu du rasoir. Son plus : son format. Tout petit, le roll-on peut se glisser aisément dans son sac à main. A nous la peau douce et délicatement parfumée tout au long de la journée !

Créaline Déo pour peaux sensibles sans alcool, sans traces blanches, de Bioderma
En pharmacies et parapharmacies

LE STICK, CONTRE LA SÉCHERESSE

Avec ou sans alcool, le stick se présente sous forme de large bande solide et sèche. Comme le déo à bille, il s'étale assez facilement sur les aisselles. En revanche sa texture, non collante, est moins parfumée et surtout moins humide que celle du déo à bille. Grâce à ses agents anti-transpirants et à ses actifs hydratants, le stick convient également aux peaux sensibles et irritées qui retrouvent leur douceur. Autre avantage, comme le roll-on, le stick peut être transporté facilement… Pratique pour les retouches !

Keops, stick déodorant, efficacité 24h, sans parfum sans alcool de Roc
En pharmacies et parapharmacies

Sans bavure

Bien appliquer son vernis à ongles relève parfois du défi, surtout si vous n'êtes pas une pro. Pour limiter les dégâts et obtenir une brillance parfaite et une tenue exceptionnelle, suivez ces quelques conseils :
Avant la pose du vernis, munissez-vous d'un disque de coton et d'un coton-tige imbibés de dissolvant doux (pour éviter de vous abîmer les ongles).
Pour une tenue parfaite et une brillance infaillible, enlevez bien tous les résidus de vernis sur les côtés grâce au disque de coton imbibé de dissolvant.
Après cette opération, rincez-vous les mains et nettoyez bien vos ongles.
Ne surchargez pas le pinceau. Pour éviter de toucher la peau, enlevez l'excédent de vernis en vous servant du bord du flacon.
Commencez par tracer une bande au centre de l'ongle. Continuez, en traçant une bande sur la droite puis sur la gauche en faisant bien attention de ne pas toucher la peau. Pour cela, laissez quelques millimètres d'ongle sans vernis. Laissez sécher, puis passez une deuxième couche de vernis à ongles. Indispensable pour que la couleur soit plus unie et profonde.
Enfin, une fois le vernis sec, pensez à appliquer un top coat. Ce dernier assure longue durée et finition très brillante à votre vernis.
Un dérapage ? Pas de panique. A l'aide du coton-tige imbibé de dissolvant (ou d'un bâtonnet en buis ou d'un stylo correcteur de vernis), réagissez immédiatement avant que le vernis sèche.

Les vertus du citron vert

Comme la tomate, le citron vert posséderait lui aussi des propriétés bactéricides et antiseptiques, qui lui permettraient de faire la guerre aux boutons et aux points noirs. Pour une application maison, pressez le jus d'un citron vert et utilisez-le pour nettoyer le visage (après l'avoir démaquillé) à l'aide d'un coton imbibé du jus. Son action : les pores dilatés seront resserrés et la peau sera à nouveau propre et nette.

Un instant Sun Light

Clarins vous offre une gamme de maquillage pour l'été. Le teint, les yeux, les lèvres se parent de couleurs chaudes et brillantes. Que du naturel.

Collection Make-Up « Instant Sun Light », Clarins
En pharmacies et parapharmacies

Elle a dit

« A la maison, j'utilise les mêmes techniques qu'en institut de beauté. Je commence par utiliser un exfoliant pour le corps et je me masse la peau pour bien éliminer les peaux mortes. Mon petit truc : le faire sur peau sèche, pour un meilleur effet exfoliant. Je rince ensuite ma peau à l'eau tiède, pour finir sur un soin hydratant. Le résultat : une peau douce et lumineuse. »

JILL HENNESSY

Troublant

Jus tendre et élégant, flacon impertinent en duo de rose et orange, esprit Lolita des temps modernes, il existe mille et une raisons d'aimer la nouvelle fragrance Be Givenchy partagée entre innocence et audace. Des notes fusantes du citron vert à la note boisée du Cèdre en passant par les notes tendres de la fleur d'oranger et du chèvrefeuille, Be Givenchy sème le trouble.

Be Givenchy de Givenchy
Opération de lancement vendredi 23 avril en exclusivité chez Nocibé

JPG et son eau d'été

Un vent de liberté souffle sur les eaux d'Eté de Jean-Paul Gaultier parfums. Pour l'Eté 2010, « Classique », le « Male » et « Ma Dame » se dénudent presque entièrement. L'été se rafraîchit.

Eau d'été, Jean Paul Gaultier Parfum.
Disponible en parfumerie.

On a testé

La cosmésothérapie

En voyant ce nom barbare, je me pose la question suivante : « Mais qu'est-ce que ça peut bien vouloir dire ? ». La notice fait mention d'une combinaison active d'acide hyaluronique et d'un complexe d'ingrédients actifs. Le laboratoire à l'origine du produit est spécialisé dans l'injection anti-rides depuis 30 ans et met à profit ses compétences dans des soins crème.

Bon, finis la théorie, je passe à la pratique. Le masque se pose en couche épaisse sur le visage, le cou et le décolleté pendant 15 à 30 minutes. Je l'applique donc délicatement sur tout le visage, contour des yeux compris, en espérant que la crème vienne à bout de mes traces de fatigue. A peine étalée, une sensation de chaleur se dégage sur ma peau. Très agréable, avec un léger parfum d'agrumes, je décide d'utiliser le temps de pose à me détendre. A la fin du temps indiqué, la sensation de chaleur se fait fraîcheur. Je rince mon visage à l'eau claire, et froide, pour enlever l'excédent de crème. Le résultat : ma peau est fraîche, plutôt réussi le coup d'éclat !

[Linda Saci]

MESO-MASK
CRÈME LISSANT ILLUMINATEUR
FILORCA

Mousse délicate

Afin de prolonger votre bronzage, appliquer une fois par semaine, la mousse autobronzante signée «Soltan ». Le hâle, quasi immédiat, obtenu résiste à l'eau et à la sueur. Pour un résultat optimal, bien exfolier et hydrater la peau.

Mousse Autobronzante Effet naturel, Soltan
En pharmacies et parapharmacies.

Cure éclatante

Avec 30 ans de médecine esthétique derrière eux, les laboratoires Filorga continuent d'innover. Ils proposent une cure vitaminée éclat. En 21 jours, on constate une peau pleine d'éclat et visiblement rajeunie. La forte dose de vitamine C pure (8 %), présentée en poudre, dans un conditionnement à l'abri de l'air et de la lumière, voit ses vertus préservées jusqu'au moment de l'utilisation. Cette forme de vitamine C est un anti-oxydant ultra-puissant qui renforce la production de collagène, stimule les tissus et apporte de l'éclat.

Cure vitaminée éclat Meso-C, laboratoires Filorga.
En pharmacies et parapharmacies.

Régénérescence

L'aromathérapie, qui consiste à traiter les maladies par les huiles essentielles, est la marque de fabrique des produits Gattefossé, dont le fondateur n'est autre que « l'inventeur » du concept. Le Remède hydrate, répare et nourrit les peaux sèches et fragilisées. Aux fèves de tonka, aux huiles essentielles de bois et lavande AOC, ce soin soulage et réconforte la peau abîmée. « La «Crème de Jeunesse» améliore le relief cutané. Les rides d'expression sont lissées et les ridules estompées. La «Crème Nocturne» nourrit. La peau est comme régénérée et les traits délassés. Au réveil, les signes de fatigue sont estompés.

Le Remède, la Crème de Jeunesse et la Crème Nocturne, Gattefossé.
En pharmacies et parapharmacies.

Mincir la nuit

Triple action pour ce soin de nuit : anti-oxydant, anti-cellulite et anti-dépôt gras. Résultat après une cure: une diminution de l'aspect peau d'orange. A appliquer le soir au coucher sur les zones concernées. Bonne nuit !

Soin Nuit Minceur Sveltesse de Royal Thermes Institut en pratique
En pharmacies et parapharmacies

Esprit tranquille

Même si l'hiver austral pointe son nez, le soleil continue de faire des siennes. On ne dira jamais assez combien il est important de se protéger. Piz Buin vous offre la protection dont vous avez besoin et vous permet de profiter du soleil et d'obtenir un bronzage éclatant et doré. La gamme bénéficie désormais de la technologie Helioplex, la plus perfectionnée de nos protections anti-UVA/UVB.

Crème, huile et lait après-soleil, Piz Buin.
En pharmacies et parapharmacies.

Toutes les émotions se concentrent dans un regard. Les fards à paupières nouvelle génération signent le caractère unique de chaque visage dans deux tons à décliner de mille façons. Ils n'ont pas leur pareil pour ouvrir et éclairer un regard.
Grâce au mascara intense, volume extrême, longueur absolue, courbe audacieuse et définition toujours parfaite, les cils deviennent les atouts d'un regard troublant d'intensité.

Ombres Contraste Duo et Inimitable Intense de Chanel

Un certain regard

Belle en son château

La grâce délicate d'une rose rebelle. Ainsi surprend eaudemoiselle de Givenchy, florale-musquée intense. En ouverture, éclatent les notes fusantes de mandarine et de citron Hiver Italie. Au cœur, une rose à la sensualité naissante. Cristallin, le fond perdure dans un sillage de notes boisées et de muscs. Sans doute le plus aristocratique des parfums Givenchy.

Eaudemoiselle de Givenchy Chez Mado, Beauty.com, Beauty Success et Nocibé

Mieux entendre

Ils seraient près de 5 millions en France à souffrir de problèmes d'audition. Handicapants dans la vie sociale et professionnelle, les troubles de la surdité sont pris très au sérieux. De nos jours, il existe des méthodes de plus en plus sophistiquées pour aider les patients. Eclairage.

[Linda Saci]

Chirurgie, traitements médicamenteux ou appareillage, les troubles de la surdité sont de mieux en mieux pris en charge par les avancées médicales. Plus qu'un confort fonctionnel, les prothésistes auditifs s'attachent également à l'esthétisme des appareillages. « L'appareillage auditif est assez coûteux et d'un point de vue psychologique, les gens ont du mal à accepter que ce soit trop visible », explique Hélène Leveque, audioprothésiste. Et pourtant 90 % des appareils vendus par la professionnelle de la prothèse auditive sont des contours d'oreilles.

Une évolution

Bien plus visibles certes, les contours d'oreilles ont l'avantage de permettre de meilleurs résultats. Les piles durent plus longtemps, tout comme l'appareil, et engendrent moins de phénomènes de résonances que les intra-auriculaires introduits dans le conduit auditif. Hélène Leveque décrit :« Ce type d'appareil n'est pas adapté à toutes les surdités. Et le phénomène d'occlusion entraîne des résonances désagréables pour le patient ».
Elle distingue pourtant : « Il y a dix ans, l'appareillage était différent. Aujourd'hui, les modèles sont beaucoup plus confortables dans les environnements bruyants et émettent moins de sifflements. Les gens sont également de plus en plus conscients qu'ils ont besoin de s'appareiller, notamment dans leur vie sociale ».
Et pour que les intéressés se rendent mieux compte de l'intérêt de s'équiper, l'entreprise de prothèses auditives propose aux patients, à qui un appareillage a été prescrit, d'essayer la prothèse gratuitement pendant trois semaines à un mois.

La surdité de perception

« Il existe deux types de surdité. La surdité de perception et la surdité de transmission », commence le Docteur Humbert Gojon, oto-rhino-laryngologiste (ORL).
La surdité de perception peut naître de lésions au niveau de l'oreille interne, situées dans le crâne près du nerf auditif. Ce que l'on appelle, les lésions rétro-cochléaires qui résultent d'un trouble des voies auditives neuronales. « La grande majorité des troubles se situe au niveau de l'organe de Corti », poursuit le spécialiste ORL.
Autre cause : une exposition prolongée, notamment dans le cadre professionnel (discothèque, BTP, aéronautique, métallurgie…), peut détériorer l'audition au-delà de 85 décibels.
Ce type de surdité ne relève pas de la chirurgie (excepté dans le cas de méningiomes) et se traite grâce à la prescription d'appareillage. « La tendance actuelle en termes d'appareillage est au bilatéral stéréophonique », explique le médecin. L'utilisation des deux côtés permet de mieux appréhender les sons, mais certains patients ne sont pas prêts à investir dans deux appareils, car il faut compter entre 600 à 1700 euros pour un appareil. La sécurité sociale remboursant à hauteur de 155, 77 euros (à ajouter, la part de mutuelle en fonction du forfait souscrit)

La surdité de transmission

Le trouble se situe au niveau de l'oreille moyenne, dans la caisse du tympan. Il peut résulter des suites d'une otite aiguë, le traitement est alors médicamenteux. « Les otites chroniques sont de moins en moins fréquentes et les otites aiguës mieux soignées », rassure le Docteur Gojon. Autres causes de la surdité de transmission : l'otospongiose. Il s'agit d'un blocage ossiculaire réduisant la mobilité de l'étrier. Ces troubles se soignent essentiellement par voies médicamenteuses ou chirurgicales.
Autre cas : la destruction du tympan ou de l'osselet. Le médecin envisage alors une chirurgie de reconstruction, tympanoplastie ou ossiculoplastie.

QUAND CONSULTER ?

Sifflements, bourdonnements (appelés acouphènes), vertiges ou tout simplement problèmes d'audition sont les signes symptomatiques d'un trouble. Pour certains d'entre nous, ce genre de manifestations physiques s'est déjà vu, après l'écoute à fort volume de musique (concert, boîte de nuit, etc.).
Si les troubles persistent, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin généraliste, le seul à pouvoir vous orienter vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL). Ce dernier en fonction du motif de la consultation établira un interrogatoire pour déterminer précisément les symptômes. La consultation ORL se fait globalement, le praticien examine nez, gorge et oreille, peu importe la raison du rendez-vous médical. Dans le cas de vertiges ou d'acouphènes, l'audiométrie, la mesure des capacités auditives, est systématique.

Écouter son cœur

Rythme accéléré ou ralenti, battements irréguliers ou palpitations, votre cœur s'affole. Les troubles de votre rythme cardiaque peuvent être les indicateurs de problèmes plus sérieux : insuffisance cardiaque, hypertension, diabète ou autres. Le mieux est encore de consulter votre médecin pour une première évaluation. Les troubles cardiaques (ainsi que les engourdissements, perte de sensibilité, vertiges, troubles de l'élocution, maux de tête ou vomissements) peuvent également faire partie des symptômes annonciateurs d'accidents vasculaires cérébraux.

Deux en **un**

Un oubli et les rapports sexuels deviennent « à risque ». Avec un nombre d'interruption volontaire de grossesse croissant, les méthodes de contraception sont pointées du doigt. Les pilules, nouvelle génération, ont une efficacité contraceptive de moins longue durée. Roselyne Bachelot, ministre de la Santé, proposait donc que les praticiens puissent faire une double prescription : des contraceptifs réguliers et d'urgence à portée de main pour les patientes. Les gynécologues réclamaient déjà ce genre de prescription. Car même avec l'apparition de la pilule du lendemain nouvelle génération que la patiente peut prendre cinq jours après le rapport à risque, le nombre d'IVG ne tend pas à diminuer.

Plus vraie que nature

Jusqu'à aujourd'hui, les greffes de peau se faisaient en culture à partir de la peau du greffé lui-même. Ces peaux de culture, n'étaient pas considérées comme « vivantes » car elles ne permettaient pas la transpiration, la pousse du poil, ou les flux nerveux. Recrées, elles manquaient également d'élasticité. Des scientifiques australiens ont réussi à élaborer une peau de synthèse plus vivante que nature. Celle-ci serait capable de répondre à toutes les fonctions de la peau naturelle. Un espoir pour tous les greffés.

Quel animal pour votre enfant ?

A force de regarder des Walt Disney ou autre film d'animation, votre enfant vous réclame un animal de compagnie ? Certes un nouveau compagnon favorise son éveil mais avant d'envisager de prendre un chien, un chat ou un poisson rouge, posez vous les bonnes questions.

[Texte : Véronique Tournier]

LE MOMENT IDÉAL

Oubliez un chiot et un bébé en même temps ! Avant 6 mois, le bébé ne profite pas de l'animal. C'est entre 12 et 15 mois que se situe l'âge idéal pour en faire l'acquisition : le bébé marche, court, joue, fait l'apprentissage de la propreté… comme son animal.

PRÉPARATION

- Sensibiliser l'enfant aux contraintes qu'entraîne l'animal : lui donner à manger, le promener ;
- Expliquer à l'enfant qu'un animal peut parfois être dangereux à cause de ses dents, becs ou griffes ;
- Faire un test sur des allergies éventuelles (aux poils principalement) ;
- Vérifier votre budget : des frais chez le vétérinaire, son alimentation, un traitement antipuce, un vermifuge…
- Evaluer votre place disponible dans la maison ou l'appartement ;
- Que ferez-vous de l'animal pendant les vacances ?
- Est-ce que tous les membres de la famille sont prêts à le recevoir ?
- Quel temps disponible avez-vous à lui accorder ? Car n'oubliez pas que les parents finissent en général par se charger des soins les plus contraignants.

AVANTAGE

◆ **Responsabiliser :** voilà le mot qui vient en premier quand on offre un animal à son enfant. Mais ce rôle va bien plus loin puisqu'avoir un chien ou un chat favorise le développement social et personnel. Des études anglo-saxonnes montrent que s'occuper d'un chien ou d'un chat augmente l'estime de soi.

◆ **Communiquer :** de plus, c'est un bon moyen de communiquer entre l'enfant et ses parents qui vont lui expliquer comment faire avec son nouveau compagnon de jeu.

◆ **Curiosité :** faire connaître un univers différent de celui des hommes rend plus curieux votre enfant.

QUEL ANIMAL ?

◆ **Le chien.** Prendre un chien représente une vraie contrainte. Concernant le choix de la race, mieux vaut demander conseil à son vétérinaire ou à un éducateur canin. Par exemple, le labrador ou un boxer convient à des enfants. Mais le Jack Russel ou le dalmatien, tous deux plus actifs, peuvent aussi faire de très bon compagnon. Tout est une question de dressage.

◆ **Le chat.** Le plus fréquent. Le chat est moins contraignant au quotidien que le chien. En revanche, votre enfant ne peut pas forcer son chat à jouer s'il n'en a pas envie.

◆ **Les rongeurs.** Le cochon d'Inde, le lapin ou le hamster sont des animaux tendres et affectueux, mais ils nécessitent une attention particulière. L'âge recommandé pour en adopter un est de 6 à 12 ans. Agé de moins de 6 ans, votre enfant ne pourra pas s'en occuper seul.

◆ **Un poisson.** Le syndrome Nemo existe bel et bien. Un ou deux poissons convient à n'importe quel enfant, n'importe quel âge mais il ne pourra pas jouer avec.

QUEL ÂGE ?

➜ **Entre 0 et 3 ans**

En dessous de 9 mois, votre enfant est indifférent à l'animal. C'est à partir de 15 mois qu'il pourra faire la différence entre l'animal et ses peluches. Attention, l'enfant peut, sans être agressif, taper l'animal.

➜ **Entre 3 et 6 ans**

A cet âge, on adore considérer l'animal comme une personne à part entière : il veut jouer avec lui à la dînette, l'intégrer à un spectacle et le déguiser. Il commence aussi à pouvoir participer à l'entretien de l'animal : le brosser, lui donner des croquettes, ajouter de la paille dans la cage…

➜ **Entre 6 et 12 ans**

L'enfant prend confiance en lui si vous lui laissez des responsabilités. Il respecte plus l'animal car il comprend que c'est un être vivant digne de respect.

Attention
ne jamais laisser seul avec un animal un enfant de moins de 6 ans

LIVRE

Dans ce livre complet, le docteur Florence Desachy aide les futurs maîtres à résoudre toutes les difficultés quant au choix de l'animal de compagnie à offrir à son enfant : les critères pour choisir son animal en fonction de son environnement, de l'âge et du caractère de l'enfant, la responsabilisation de l'enfant… Un ouvrage qui rendra d'innombrables services à toute la famille.

« Les enfants et les animaux » du Docteur Florence Desachy aux Editions De Vecchi. Disponible chez Agora, toute l'île.

Nos marmailles
sous haute protection

Ses sprays solaires hydratants sont composés de filtres UVA et UVB qui diminuent jusqu'à 50 fois les risques de coup de soleil. Et pour plus de fun, le spray solaire d'indice 50+ est coloré en vert. De quoi amuser vos bambins.

Sprays solaires, Soltant
En pharmacies et parapharmacies

Un ballon pour bébé

Le ballon ne sert pas qu'à s'amuser. Excellent pour la motricité, il est aussi objet de socialisation, doudou, aide au développement psychomoteur, etc.

◆ **A partir de quel âge ?**
Jouer au ballon avec bébé est possible dès 6-8 mois. Même s'il ne le saisit pas encore. C'est à partir de partir de 18 mois que bébé essaie de prendre le ballon à deux mains. Et comme il est tenace…

◆ **Quel sens du jeu ?**
Vers 13-16 mois, bébé comprend que s'il ne vous renvoie pas la balle, le jeu s'arrête. En revanche, pour respecter les règles, c'est encore un peu trop tôt.

◆ **Quel footballeur en herbe ?**
Vers 2 ans, votre bambin est presque un grand joueur qui apprécie mieux les règles du monde des adultes. Il contrôle mieux ses mouvements. Peu à peu, il s'approprie ce mouvement qui permet de lâcher le ballon, pas si naturel pour lui les premiers mois, jusqu'à assimiler le fait que s'il le garde pour lui, le jeu s'arrête ; un premier pas vers la socialisation.

Source : infobébés.com

Entrez dans la ronde des prénoms et gagnez ce cadeau BLEDINA

Vous avez un bébé de moins de 3 ans. Ecrivez-nous pour nous raconter l'histoire du choix de son prénom ?
Envoyez-nous la photographie (pas de photocopie) de votre bébé et entrez dans la ronde des prénoms.

FEMME MAGAZINE «RONDE DES PRÉNOMS»,
Centre d'Affaires Gamma Cadjee, 62 bd du Chaudron, Sainte-Clotilde

Blédichef dès 12 mois : la cuisine des grands adaptée aux tout-petits.

Jusqu'à 3 ans, l'enfant a des **besoins nutritionnels bien spécifiques** et la tentation peut être grande de le laisser manger comme le reste de la famille dès qu'il commence à gagner en autonomie.

Pour vous permettre de lui faire découvrir chaque jour le bon goût de recettes cuisinées tout en garantissant son **équilibre nutritionnel**, Blédina a créé 5 variétés de Blédichef 12 mois :

- **avec des morceaux,**
- une dose de 230 grammes pour s'adapter à l'appétit du bébé qui grandit,
- une **teneur en sel limitée**, conformément à la réglementation.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.
www.mangerbouger.fr

blédina

Beau

Lit précieux
Housse de couette de la parure Solace
Guest, Saint-Denis, Saint-Pierre

Elégant
Housse de couette de la parure Elegance Duvet
Guest, Saint-Denis, Saint-Pierre

Air de Provence
Drap de la parure Les Cyclades
Guest, Saint-Denis, Saint-Pierre

Mille et une nuits
Housse de couette de la parure Rajwara
Guest, Saint-Denis, Saint-Pierre

Savoir-faire
Nappe 170x170cm coton mercerisé jacquard, Geisha turquoise
Safla, Saint-Denis

linge

Pur
Drap chanvre végétal 280x320cm Blanc des Vosges
Safla, Saint-Denis

Pour tous
Drap housse du lit une place à 200x200cm coton peigné Rêve de Percale
Safla, Saint-Denis

Retour du printemps
Nappe coton 170x170cm Mexico
Geneviève Lethu, Saint-Denis

Flashy
Grand chemin de table à sequins
Safla, Saint-Denis

Caresse exquise

Rares sont les hommes qui n'apprécient pas la fellation. Mais encore faut-il connaître le mode d'emploi pour éviter tout désagrément. Bien sûr, il y a mille et une façons de pratiquer. N'empêche, quelques conseils pourraient éclairer les novices ou les demoiselles en manque d'inspiration.

[Texte : Linda Saci]

Avant d'en venir à la pratique en elle-même, trois choses s'imposent à celle qui souhaite s'y essayer. La première, rien ne se fait sans plaisir partagé. Inutile de vous lancer dans l'exercice délicat si le cœur n'y est pas. Votre désir en pâtirait, et vous savez que votre partenaire vous préfère heureuse et épanouie au lit.

Deuxième chose, précaution oblige, les couples non dépistés doivent impérativement se protéger. Car la caresse buccale est aussi source de partage… microbien.

Enfin, avant de vous lancer à l'aveuglette, attention à la manipulation de la braguette. Souvent source d'angoisse pour ces messieurs. Agissez avec délicatesse et précision.

Leçon n°1 Tourner autour du plot

Pas de précipitation ! Rien ne sert de courir, il faut que le sujet soit à point. Baisers passionnés, mots doux, caresses, le désir monte en lui. Pensez pratique : plus son envie atteindra des sommets, plus l'exercice (à condition qu'il soit bien pratiqué) plaira. Les mains et les lèvres se promènent sur son corps. Avant même que votre visage n'atteigne la zone de turbulence, laissez-le douter de vos intentions. J'y vais, j'y vais pas… Ce genre de petit jeu l'amènera certainement à vous faire connaître son approbation. Les mains sont des outils de plaisir précieux qui contournent sa virilité jusqu'à la saisir avec précaution. Des gestes, on ne dira mot, et la langue entamera les discours les plus langoureux.

Leçon n°2 Jouer de sa sensibilité

L'objet de toutes les attentions n'est pas un morceau de viande à dévorer. Certaines zones doivent avoir vos faveurs. Pensez extrémité et alentour, deux endroits hyper sensibles. Une stimulation ajustée à la demande (de monsieur) permet en effet de décupler les sensations les plus inouïes. Son ventre, ses mains ou toutes autres parties de son anatomie peuvent être mises à contribution. Attention : si vos dents sont essentielles pour une bonne mastication, n'en abusez pas ici. Elles peuvent être relativement bien employées lors de phénomène d'aspiration contrôlée, mais en aucun cas votre sujet ne doit s'apercevoir de la manœuvre : frayeur assurée. D'ailleurs, les débutantes ne tenteront même pas l'exercice, au risque de provoquer un traumatisme irréversible.

Leçon n°3 Varier le rythme

Faites vivre à votre cher et tendre une balade en montagnes russes, si le rythme devient monotone, la pression risque de redescendre. Il ne s'agit pas d'un concours de vitesse, ni d'imiter un métronome. Variez le rythme crescendo. À force de vouloir maintenir la cadence, vous risquez un claquage de la mâchoire (si si, ça s'est déjà vu). Et pour soulager cette dernière, dès que votre sujet amorce une phase d'extase, pourquoi ne pas le faire redescendre un peu en passant le relais à vos deux mains douces. Certains de ces messieurs ne sont pas fans des interventions manuelles pendant cette pratique. À vous de connaître votre sujet.

Leçon n°4 Faire participer

Pour ces mâles qui n'aiment pas rester les bras ballants et pour celles qui n'ont pas l'intention de se mettre à genoux, allongez-vous tous les deux afin de permettre d'autres échanges (si le contexte s'y prête), voire une pratique en duo. Sachez qu'en évitant la position agenouillée - même si elle est leur préférée, paraît-il -, on soulage des genoux fragiles.

Leçon n°5 Anticiper

L'exercice est-il juste une « mise en bouche » ou non ? La question est essentielle puisqu'elle détermine l'issue de la pratique. Doit-on procéder ensuite à un redémarrage de la machine ? En fonction de la suite à donner, les protagonistes aviseront du terme de l'échange. Enfin, plus délicat, si certaines n'hésitent pas à rester jusqu'au bout, notez qu'il est préférable pour les autres de demander au partenaire de prévenir. Dans le cas contraire, mieux vaut se préparer à l'éventualité d'une course folle vers les sanitaires les plus proches.

Qui est le boss au lit?

Une nuit torride avec votre amoureux ? Tout en douceur, en lui donnant l'impression que c'est lui qui tient les manettes, ou au contraire en force. Découvrez votre profil dominant ou dominé…

1 Vous disposez d'un chéri digne de ce nom. Côté préliminaires :
a- C'est vous qui donnez le la
b- Vous le laissez vous entraîner sur la table de la cuisine, direct
c- Vous lui suggérez quelques endroits stratégiques

2 Les soirs « sans » s'accumulent
a- Vous vous habillez sexy puis jouez les inaccessibles
b- Vous sanglotez auprès de votre amie Isa, « c'est sûr, il a une liaison »
c- Vous l'emmenez dans une boîte à striptease, pour qu'il comprenne

3 Vous adorez qu'il vous raconte tout ce qu'il va vous faire
a- Vous ne pipez pas mot, ça le perturbe
b- Vous faites une sélection, « ça oui, ça non »
c- Vous en profitez pour lui glisser vos fantasmes

4 Après votre dernière dispute
a- Vous lui avez sauté dessus, il avait l'air « chaud »
b- Il vous a sauté dessus, tant il vous trouve désirable en colère
c- Il a claqué la porte, tout démuni devant vos larmes

5 Un couple se bécote follement devant vous dans la queue au ciné
a- ça lui donne des idées pendant la séance
b- ça vous donne des idées pour tout de suite
c- ça vous donne des regrets qu'il n'en fasse pas autant

6 Votre matelas est vraiment bon à mettre à la poubelle
a- Vous attendez qu'il vous en parle
b- Après une nuit mémorable, vous décidez ensemble d'en changer
c- Vous en achetez un autre et le faites livrer

7 Il vous lance : « Tu ne vas tout de même pas sortir comme ça ? »
a- Vous dégrafez un bouton supplémentaire et « ciao »
b- Vous vous jetez sur lui, et vous restez
c- Vous vous changez

8 Vous vous rendez à une soirée plutôt planplan
a- Vous décidez tous les deux de partir discrètement
b- Vous l'embarquez dans le parking pour un intermédiaire X
c- Il vous entraîne sur le balcon à l'écart

9 Un pote réalisateur prépare un casting pour un remake de la Belle et la Bête. Vous pourriez jouer :
a- La belle
b- La bête
c- Le miroir

10 Vous à genoux sous l'évier en train d'astiquer, lui :
a- Lubrique, profite de l'occasion, il sait que vous adorez
b- Goujat, fait des commentaires, ça vous énerve
c- Impatient, espère que vous saurez apaiser le feu que provoque le spectacle

Comptez vos points

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2
b	3	3	1	2	1	2	2	1	3	3
c	2	1	2	3	3	1	3	3	2	1

Moins de 12 points : **De type dominant**

Vous savez ce que vous voulez côté sexe et vous l'assumez. Sexy en diable, vous n'avez guère de problème pour décider votre homme à se plier à vos caprices ni à votre rythme. Entreprenante et sûre de vous, vous avez opté pour l'adage « en mai, fais ce qu'il te plaît »… mais toute l'année. Laisser dépasser votre string ou vous octroyer deux jours entre deux ponts pour faire la totale avec votre chéri, c'est tout vous. Des détails qui vous rendent forcément craquante. Un bémol toutefois, passez la main à votre chéri de temps en temps, sinon il risque de perdre son sens de l'initiative et vous de vous ennuyer ferme.

Entre 13 et 21 points : **De type danseuse**

Dans votre couple, chacun mène la danse, tour à tour, et dans le désordre. Préliminaires ou orgasme, il n'y a pas de règle. Du moment que tout le monde s'y retrouve. Vous partagez tout, y compris le pouvoir. Résultat : c'est celui qui va démarrer le premier qui va gagner… le droit de donner à l'autre un gage. Il n'y a pas de miracle non plus. Pour descendre la poubelle, vous vous disputez moins l'initiative. Bref, vous jouez beaucoup, et chacun saisit les opportunités au vol, sans rester campé sur ses positions. Vous avez un sacré bol.

Plus de 22 points : **De type soumise**

Il y a plusieurs solutions. Soit votre maman vous a dit : « pour garder un homme, il faut lui faire plaisir ». Soit vous êtes flemmarde, un peu. A toujours laisser l'autre prendre l'initiative, il y a aussi des avantages. Vous risquez moins de vous tromper, et plus de râler : comme quoi il n'a pas fait ce qu'il fallait. Facile ! Allez, on prend le risque de déplaire ou au contraire de lui plaire énormément. Bref, c'est le moment de devenir plus belle, plus bruyante aussi et plus décideuse. Vous pouvez être sûre qu'il va regretter tout ce temps où vous ne l'avez pas mis au défi. Action !

Rubrique signée
Claudine Robert Hoarau
Diététicienne nutritionniste
libérale à Saint-Denis

Les régimes sont-ils efficaces ?

Il existe des quantités de régimes qui font la une des médias et prospèrent dans les pharmacies et sites internet, promettant la recette miracle de la perte de poids rapide de plusieurs kilo. Or, ces régimes très souvent restrictifs sont, selon de nombreuses études, voués à l'échec (65% à 95%), aussi tentons d'en analyser les raisons.

DES INCIDENCES SUR L'ORGANISME

En diminuant d'une façon trop importante les apports énergétiques, en prenant des aliments qui ne remplissent pas ou en sautant des repas, notre organisme puisera dans ses réserves pour fournir les calories manquantes. Il s'adaptera à cette situation, mais pour ce faire, il modifiera sa façon de fonctionner : il s'économisera (fonctionnera au ralenti) pour stocker les calories lui arrivant, entraînant ainsi la fatigue et un risque de maladies.

De plus, la restriction calorique devenant tellement importante (pas de sucrerie, de féculents, de fritures, sauces…), l'alimentation ne procure pas de plaisir et le sentiment de frustration va s'amplifier. Les envies des « aliments interdits » vont se faire de plus en plus fréquentes et se solder à la moindre contrariété par un « lâchage » sur la nourriture tout en culpabilisant sur son échec.

Ces régimes impliquant un changement brutal et inadapté de ses habitudes alimentaires, ont une durée de vie très courte et en final la reprise de poids est inévitable et souvent supérieure au poids perdu (effet yoyo).

COMMENT MAIGRIR SANS RÉGIME ?

Pour perdre du poids, il suffit que l'énergie dépensée soit supérieure à l'énergie apportée par l'alimentation en :

- augmentant ses dépenses énergétiques, essentiellement par la pratique d'une activité physique ;
- diminuant ses apports caloriques.

Maigrir sans risque, c'est maigrir sans régime. On ne parle plus de régime, mais d'une approche nouvelle de ses habitudes alimentaires par une alimentation équilibrée bannissant la notion de restriction tout en gardant le plaisir de manger.

Cette démarche nutritionnelle, plus compliquée dans sa mise en place qu'un régime, nécessite de la part des médecins et/ou diététiciens nutritionnistes de connaître la personne souhaitant perdre du poids ses goûts, ses besoins caloriques, ses contraintes de consommation et de déceler ses déséquilibres alimentaires afin de l'accompagner dans la recherche d'un nouvel équilibre nutritionnel jusqu'à la stabilisation de son poids.

C'est par l'écoute de ses besoins, de ses sensations et le fait de reconnaître les signaux de faim et de satiété que résulte son équilibre alimentaire sachant que tout ce qui est mangé au-delà des besoins de l'organisme fait grossir.

MISE EN GARDE

L'Association des Diététiciens Nutritionnistes de la Réunion (ADNR) a relayé le message d'alerte de l'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes (AFDN) devant l'augmentation des sollicitations à destination du grand public, en particulier sur Internet, pour la prise en charge du surpoids et de l'obésité, car nombreux sont ceux qui s'improvisent spécialistes en nutrition sans posséder de réelle formation.

Le diététicien est le seul professionnel paramédical (loi 2007-127 du 30 janvier) à être formé à cette application pratique de la nutrition et dont le titre est reconnu et protégé par la loi.

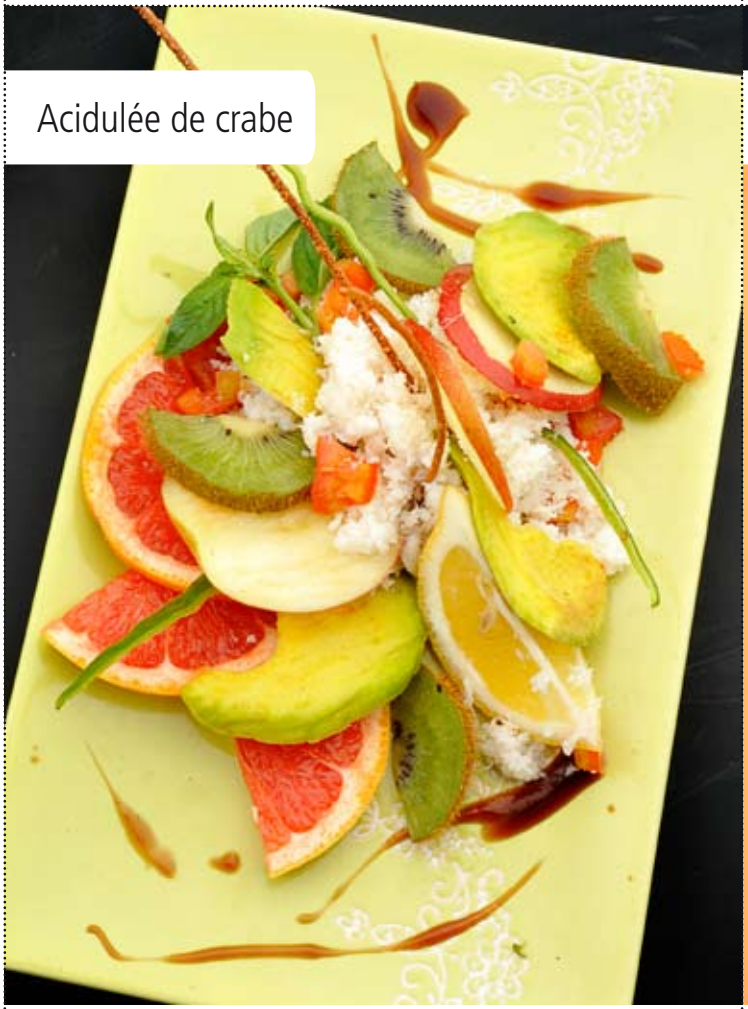
Camarons gros piments

Le Dav In Clo Restaurant
175 rue du Général-De-Gaulle - Saint-Denis - Tél : 0262 47 07 36

Emincé de poulet à l'orientale

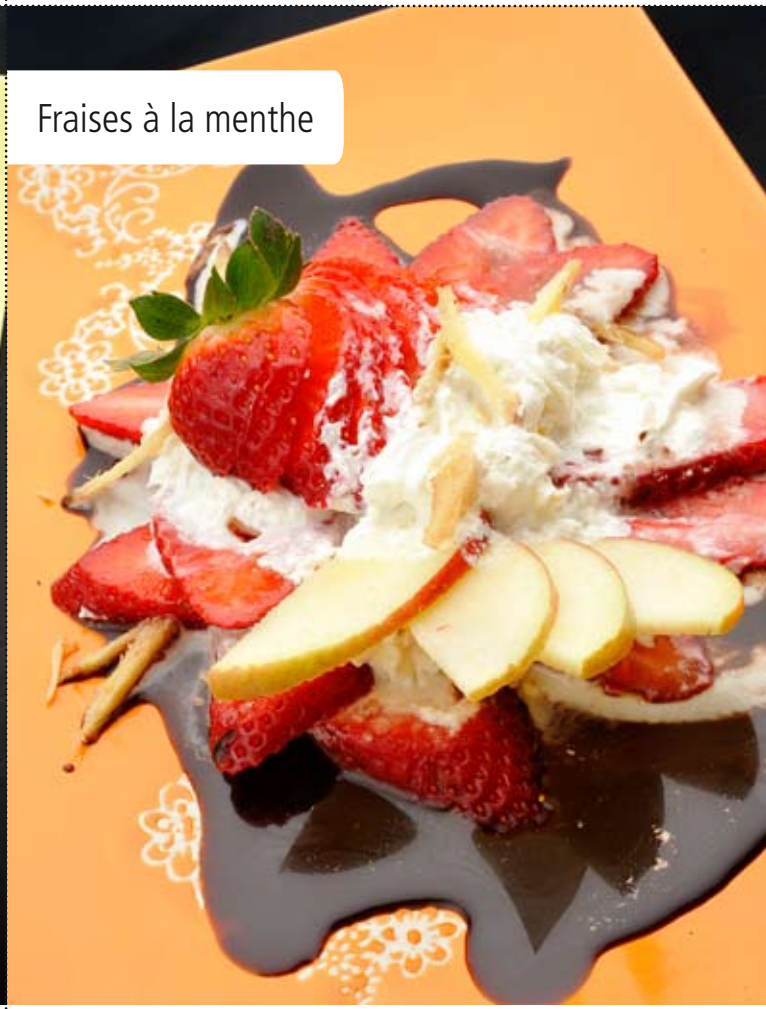
Le Dav In Clo Restaurant
175 rue du Général-De-Gaulle - Saint-Denis - Tél : 0262 47 07 36

Acidulée de crabe



Le Dav In Clo Restaurant
175 rue du Général-De-Gaulle - Saint-Denis - Tél : 0262 47 07 36

Fraises à la menthe



Le Dav In Clo Restaurant
175 rue du Général-De-Gaulle - Saint-Denis - Tél : 0262 47 07 36

EMINCÉ DE POULET À L'ORIENTALE

Pour 4 personnes

Les ingrédients

- 800 g d'escalope de poulet
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 2 carottes
- 4 tomates
- 3 cuillères de cannelle
- 3 cuillères de miel
- 6 cuillères de cumin
- Semoule

Préparation

- Emincer le poulet, les oignons et les carottes et les courgettes.
- Mélanger avec le cumin, la cannelle et le miel.
- Poêler à feu vif, puis ajouter la tomate coupée en dés.
- Laisser cuire pendant 5 minutes.
- Servir avec de la semoule

Les fiches cuisine Femme magazine
Photo : FemmeMag/rectoverso

CAMARONS GROS PIMENTS

Pour 4 personnes

Les ingrédients

- 600 g de camarons
- 3 tomates
- 1 gros oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- Thym
- 1 petite cuillère de curcuma
- 200 g de gros piments

Préparation

- Laver les camarons, réserver.
- Hacher les épices et les tomates.
- Couper les gros piments en lamelles (enlever les graines).
- Confectionner votre sauce carri, ajouter les camarons et les gros piments.
- Laisser cuire environ 10 minutes selon la taille des camarons.
- Servir avec du riz.

Les fiches cuisine Femme magazine
Photo : FemmeMag/rectoverso

FRAISES À LA MENTHE

Pour 4 personnes

Les ingrédients

- 500 g de fraises
- 1 bouquet de menthe
- 50 g de gingembre
- 50 g de sucre
- 1 bombe de chantilly

Préparation

- Tailler les fraises, les faire mariner dans du sucre.
- Maintenir au frais.
- Ciseler la menthe et tailler le gingembre très fin.
- Mélanger la fraise et la menthe.
- Présenter dans une assiette plate en jouant du volume.

Les fiches cuisine Femme magazine
Photo : FemmeMag/rectoverso

ACIDULÉE DE CRABE

Pour 4 personnes

Les ingrédients

- 3 kiwis
- 1 pomme rouge
- 2 avocats
- 200 g de chaire de crabe
- 3 cuillères de mayonnaise
- 1 citron pressé
- 1 pamplemousse

Préparation

- Eplucher le kiwi, puis tailler en fines lamelles; idem pour la pomme et l'avocat.
- Mélanger le crabe, la mayonnaise et le jus de citron.
- Couper le pamplemousse en lamelles, puis dresser le tout sur assiette.
- Saler et poivrer.
- Servir avec une salade verte.

Les fiches cuisine Femme magazine
Photo : FemmeMag/rectoverso

Vous avez vécu une histoire d'amour hors du commun, vous souhaitez partager avec d'autres une expérience heureuse, malheureuse, étonnante…

Cette rubrique est la vôtre
Contactez la rédaction de Femme Magazine

Par mail : femmemag@jir. fr
Ou par courrier : Femme Magazine « Moi lectrice »
BP 40 019-97 491 Sainte-Clotilde cédex
N'oubliez pas de préciser votre numéro de téléphone.
Une journaliste vous contactera pour recueillir votre témoignage.

« Je suis trop jalouse »

D'aussi loin qu'elle s'en souvienne, Sandrine a toujours fait preuve de méfiance vis-à-vis de ses compagnons. De relations courtes en histoires en dents-de-scie, la jeune femme pense avoir trouvé l'âme sœur en Jérôme*. Malheureusement, à cause de sa jalousie maladive, son bonheur sera de courte durée.

[Propos recueillis par Audrey Hoarau]

« Tout est de ma faute. Je le sais, mais c'est plus fort que moi. Mes crises de jalousie sont incontrôlables, j'ai pourtant essayé de lui faire confiance. On dirait que ces pulsions ne dépendent pas de moi, que je ne contrôle plus mes paroles ou mes actes tant je suis persuadée que j'ai raison. C'est effrayant. Lorsque j'ai fait la connaissance de Jérôme, en décembre dernier, je remontais doucement la pente après une rupture. Le pire dans cette histoire ? Mon ex me trompait. Le comble pour une femme jalouse... Ça a été très dur. Je ne m'attendais vraiment pas à ça, je pensais être à l'abri… J'ai pris une gifle. J'ai découvert ses incartades via Internet. Il avait laissé sa page Facebook ouverte et j'ai lu tous ses mails. Il entretenait une correspondance enflammée avec une de ses collègues. Cette histoire m'a dévastée.

C'est pourquoi je n'ai pas voulu commettre les mêmes erreurs avec Jérôme. Mais voilà… Je faisais très attention à ce qu'il me disait, tiquant à la moindre évocation d'un prénom féminin. Au début, flatté, il prenait ça à la rigolade, mais très vite, j'ai bien vu que mes « petites manies » commençaient à l'agacer. C'est simple, je le pistais. Je passais à l'improviste sur son lieu de travail, je fouillais dans son répertoire téléphonique lorsqu'il était sous la douche et quand je tombais par malheur sur un prénom de fille, je lui faisais une scène ou supprimais le contact de la discorde. Pire, je me vois encore examiner sa voiture ou l'encolure de ses chemises à la recherche d'une trace de rouge à lèvres ou d'un cheveu qui confirmerait mes soupçons. Quand j'y pense, c'est pathétique.

Je n'étais pas très fière de moi, mais sur le coup j'avais l'impression que mes agissements contribuaient à la réussite de notre couple. Que c'était grâce à moi que Jérôme et moi, ça fonctionnait. Erreur. Rapidement, il s'est rendu compte que ses numéros disparaissaient de son téléphone ou que sa boîte mail était piratée. Bien entendu, je n'allais pas lui avouer que c'était moi derrière tout ça. Je faisais l'incrédule : « C'est ton téléphone qui ne marche plus » ou encore « C'est msn qui bugge ces temps-ci », prétextais-je. Au tout début, il était dupe. Mais à la longue, il a bien fini par comprendre que c'était moi la fautive. Je ne tolérerais aucune amie, collègue ou cousine... Et cela, même dans une discussion. Je voulais être au centre de ses préoccupations. Avant la rupture, c'était devenu comme une obsession. Quand il n'était pas avec moi, je me demandais ce qu'il pouvait faire. Et avec qui ? De fil en aiguille, je me faisais des « films », je l'imaginais en train de me tromper comme mon ex l'avait fait auparavant. Le pire c'est que j'y croyais. Alors, je finissais par le harceler au téléphone, convaincue qu'il me racontait des mensonges.

Je sentais bien que si je continuais à agir ainsi, je finirais par le perdre. C'est ce qui est arrivé d'ailleurs. Mais c'était plus fort que moi. Nos disputes se faisaient de plus en plus violentes, jusqu'au jour où il a plié bagage. Je l'ai supplié de rester, il a capitulé. Je lui ai fait la promesse que j'allais changer… Chasser le naturel, il revient au galop. Quelques jours plus tard, « mes crises » l'ont poussé à bout. Il est définitivement parti. Depuis, je suis anéantie.

Je ne sais pas comment faire pour guérir. Car je suis consciente que je suis malade. Que cette jalousie n'est pas saine. Il n'y a qu'à voir la tête que font mes amies quand je leur parle de mes frasques. Elles ne me comprennent pas. Elles ne s'imaginent pas fouiller en permanence dans les affaires de leur partenaire à la recherche de preuves et encore moins de leur interdire tout contact avec des femmes. Elles me disent que « de toutes les manières, s'il veut te tromper, il le fera, que tu fouilles ou non dans ses affaires. Au pire, il redoublera d'attention pour te le cacher. » Après coup, je comprends mieux à présent à quoi peut être lié l'échec de mes relations. Je ne sais pas si j'ai enfin ouvert les yeux, mais cette remarque a fait écho en moi. Je suis trop jalouse. Pour qu'une relation tienne le coup, il faut que j'apprenne à me faire confiance et à accorder ma confiance à mon partenaire. Maintenant que je sais tout ça, il faut le mettre en pratique. Le plus dur reste à venir… »

**Prénom d'emprunt*

Horoscope du 22 au 29 avril 2010

Kirsten Dunst

Née le 30 avril 1982

Taureau

Du 21 avril au 20 mai

Cœur : À vos yeux, votre partenaire scie la branche sur laquelle il ou elle est assis(e). Vous refusez de l'accompagner dans sa chute. **Travail/Argent :** C'est long et, franchement, ce n'est pas bon. Ces projets reportés ou avortés ; cette promesse d'une augmentation de salaire qui ne vient pas. **Forme :** Yoga, hypnose, sophrologie, vous ajoutez une note spirituelle à la manière dont vous soignez votre corps.

Bélier

Du 21 mars au 20 avril

Cœur : Les relations avec vos proches sont tendues. Vous en avez assez de les entendre commenter et critiquer votre vie amoureuse. Non mais ! **Travail/Argent :** Vous anticipez les événements de manière à ne pas être pris(e) au dépourvu. Sur le plan financier, votre méthode semble très efficace. **Forme :** Vous tournez en rond par lassitude.

Gémeaux

Du 21 mai au 21 juin

Cœur : Votre partenaire en bave des ronds de chapeau mais vous le fait porter à vous… le chapeau. C'est vraiment trop injuste. Rebellez-vous ! **Travail/Argent :** Vous pensiez que tout était en place, que l'affaire était dans le sac. Désolé, mais certains paramètres vous amènent à réviser votre jugement. **Forme :** Moralement, vous tenez bon.

Cancer

Du 22 juin au 22 juillet

Cœur : « Je m'offre à qui je prends, le cœur indifférent ». Comme le chante Barbara, vous assumez vos désirs sans rougir. Et vous avez bien raison. **Travail/Argent :** Une nouvelle aventure professionnelle se profile, grâce à une personne que vous connaissez bien et qui apprécie votre travail. **Forme :** Promettez-vous d'exaucer vos vœux.

Lion

Du 23 juillet au 22 août

Cœur : Sentiments mitigés. Célibataire, quelqu'un vous attire et sème en même temps le doute dans votre esprit. En couple, vous l'aimez mais… **Travail/Argent :** On essaie de vous manipuler, gentiment mais manipuler quand même. Sur l'argent ou sur les heures de travail par exemple. Soyez vigilant(e). **Forme :** Faites la sieste de temps en temps.

Vierge

Du 23 août au 22 sept.

Cœur : Vous manquez d'espace. Les murs vous semblent-ils trop étroits ou est-ce votre conjoint(e) qui vous étouffe ? Un peu des deux surement ! **Travail/Argent :** Avec l'administration, vous avez quelques comptes à régler. Mais des comptes qui vous permettent de mieux appréhender l'avenir. **Forme :** Voyez du monde, vos amis.

Balance

Du 23 sept. au 22 oct.

Cœur : Ça va mieux. Vous n'êtes plus en position d'attente. En amour et avec votre partenaire, c'est la meilleure position à adopter. **Travail/Argent :** On vous reproche de tirer la couverture à vous, ou au contraire de vous éclipser en cas de litige. Bref, en équipe ce n'est pas le top. **Forme :** Pourquoi ne pas changer de tête ?

Scorpion

Du 23 oct. au 22 nov.

Cœur : Vous ne croyez plus à l'amour ? Votre ange gardien vous redonne l'espoir cette semaine. À travers les yeux d'une personne courtoise et séduisante. **Travail/Argent :** Si vous travaillez en duo, un duel s'engage, causé par des questions d'argent. Fonctionner en binôme n'est pas l'idéal. **Forme :** Écolo jusque dans l'assiette.

Sagittaire

Du 23 nov. au 20 déc.

Cœur : Semaine importante, avec une décision ou un événement qui peut bouleverser votre vie amoureuse. Plutôt positivement. Soyez au rendez-vous. **Travail/Argent :** C'est étrange, des collègues jusqu'ici peu aimables se rapprochent petit à petit. A vous de les maintenir à bonne distance. **Forme :** Désiré(e) car désirable. Vous êtes d'accord ?

Capricorne

Du 21 déc. au 19 jan.

Cœur : Vous cogitez à propos de l'attitude à adopter face à votre partenaire. Sévir ou pardonner, telle est la question. A priori, vous optez pour le pardon. **Travail/Argent :** Les planètes vous laissent le soin de mettre doucement sur pied de nouveaux projets ; et de bien ficeler tous vos dossiers. **Forme :** Couchez-vous de bonne heure.

Verseau

Du 20 jan. au 19 fév.

Cœur : Pourquoi tant de pudeur derrière cet air apparemment décontracté ? En fait, vous ne parlez jamais de vos vrais sentiments, c'est bien le problème. **Travail/Argent :** Vous savez que le Verseau a l'habitude de tout révolutionner. Calmez le jeu cette semaine, vous éviterez « la guillotine ». **Forme :** Stressé(e) en fin de journée.

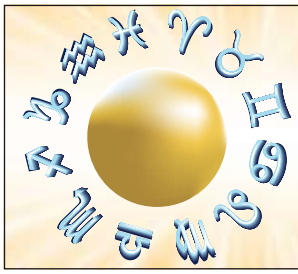
Poissons

Du 19 fév. au 20 mars

Cœur : Si vous en pincez pour votre partenaire ou quelqu'un d'autre, les astres vous donnent de l'élan pour lui sauter spontanément au cou. Un, deux, trois, partez ! **Travail/Argent :** Vous soldez le passé et annoncez la couleur quant à votre désir d'occuper un autre poste ou de prendre du galon. **Forme :** La confiance est vraiment là.

Retrouvez le cabinet Stella au 08.92.69.35.00 (0,31 €/mn.).
Par SMS envoyez STELLA au 63234 * (0,35 € par envoi + prix d'1 SMS)

plurimedia
L'Agence TV, Ciné, Loisirs



Retrouvez du lundi au vendredi
votre Horoscope dans
HAPPY DAYS
6h45 - 7h45 - 8h45

NOSTALGIE
RÉUNION
FREQUENCES
102.3 NORD - 104.6 OUEST
90.2 SUD OUEST - 101.7 SUD

NOUVEAU

by AIRFRANCE

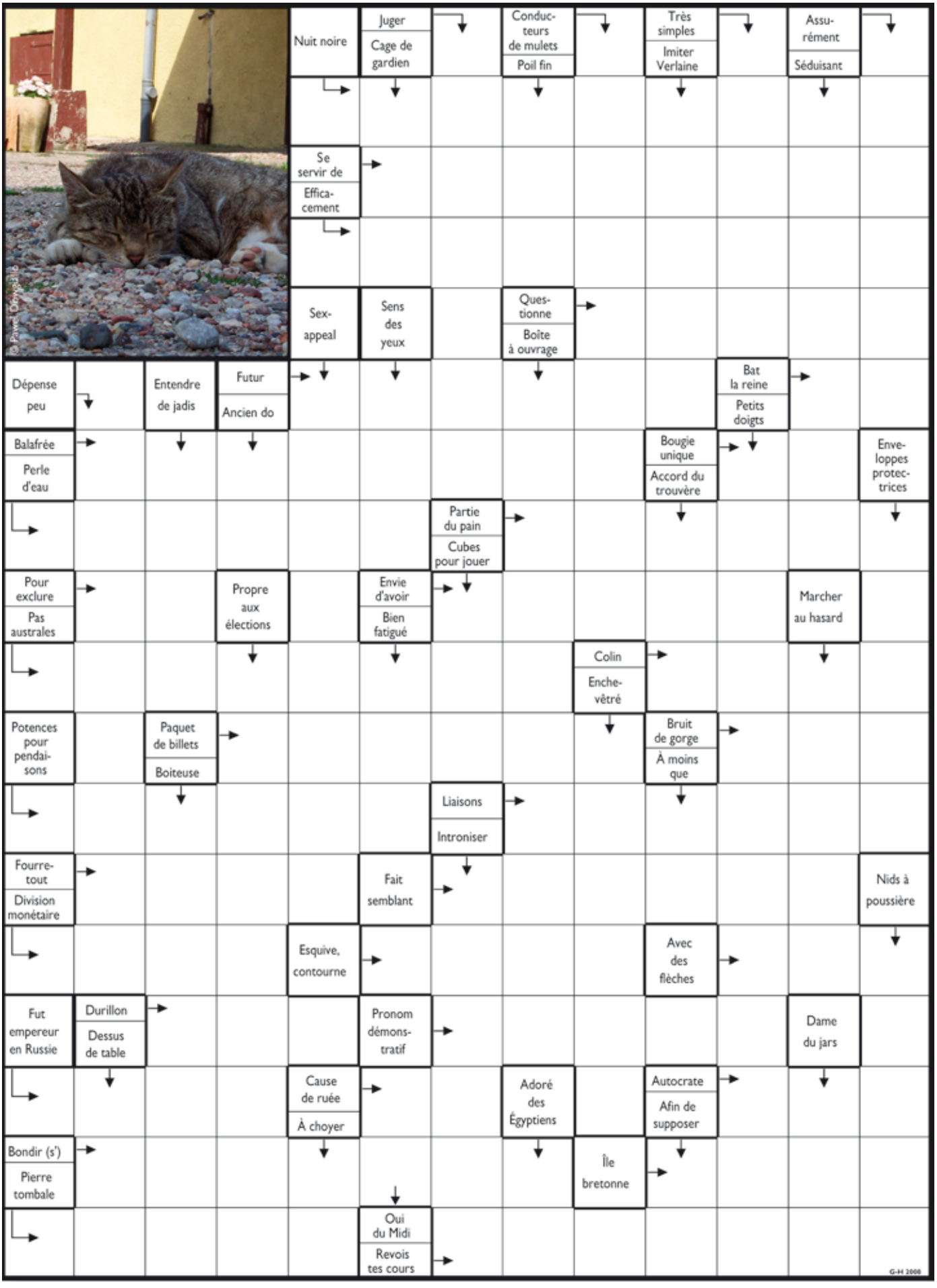
2 BAGAGES DE 23 KG GRATUITS
en Classe Voyageur

www.airfrance.re

L'addition des 3 dimensions de chaque bagage est limitée à 158 cm.
Pour les billets achetés à compter du 28 mars 2010. Pour les vols vers la métropole.

AIRFRANCE KLM

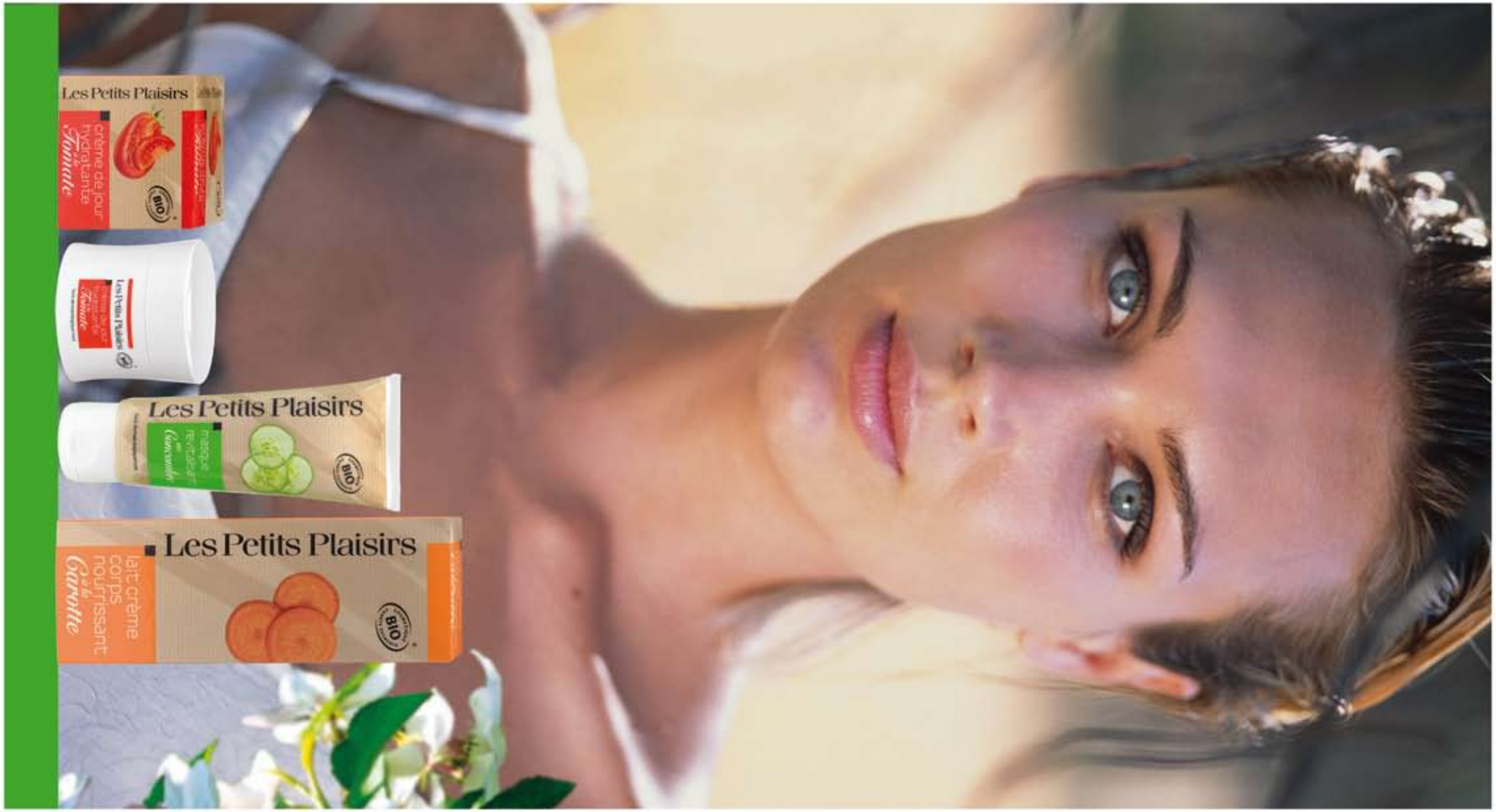
Mots fléchés



Découvrez
l'agréable sensation
d'être légère
et au sec
en un instant.
La nouvelle Always
a un effet unique « sec en un instant »
pour 100% de légèreté
et de confiance assurées.
NOUVEAU
InstantDry™
always
ultra
always.tm.fr
Passez une bonne semaine. always

Les Petits Plaisirs

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO ®


Les Petits Plaisirs
crème de jour hydratante à la Tomate
Les Petits Plaisirs
masque revitalisant à la Concombre
Les Petits Plaisirs
lait crème corps nourrissant à la Carotte
BIO